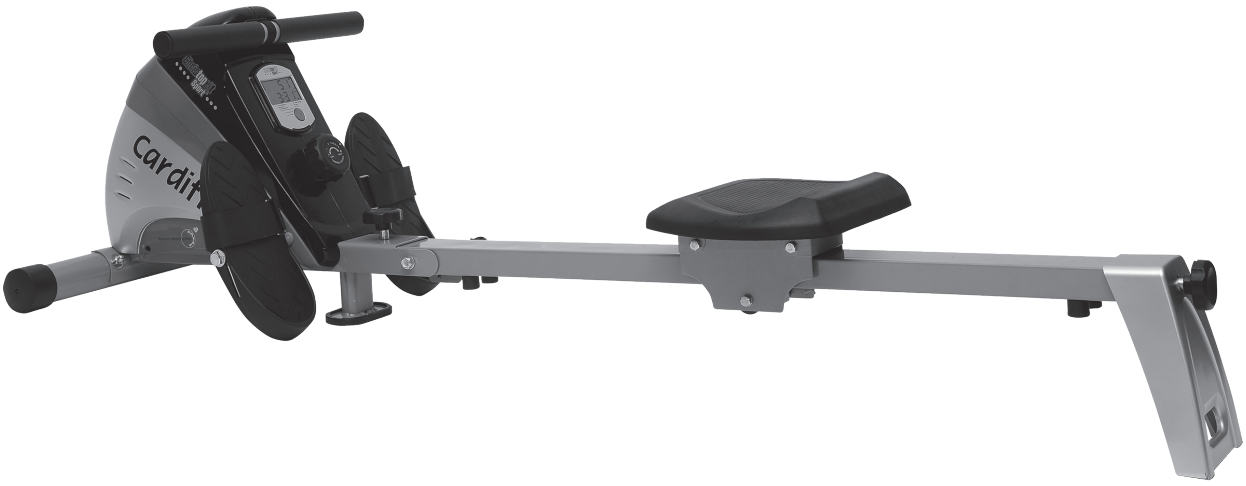
Heimsport-Trainingsgerät

Rudergerät

Cardiff



D

Montage- und Bedienungsanleitung für
Bestell-Nr. 1260

GB

Assembly and exercise instructions for
Order No. 1260

F

Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 1260

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestellnummer 1260

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации
№ заказа 1260

D

Inhaltsübersicht

1.	Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite	2		
2.	Einzelteileübersicht	Seite	3		
3.	Stückliste	Seite	4	-	5
4.	Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen	Seite	6	-	7
5.	Computeranleitung	Seite	8		
6.	Bedienungs- und Übungsanleitung	Seite	8		
7.	Trainingsanleitung	Seite	9		

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.
Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.
Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert

GB

Contents Page 10

F

Sommaire Page 17

NL

Inhoudsopgave Pagina 24

RU

Обзор содержания СТР. 31

Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

Unsere Produkte sind grundsätzlich TÜV-GS geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet aber nicht die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.

3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Massnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschliessen.

4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.

5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.

6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweissablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.

7. ACHTUNG! Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. ACHTUNG! Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiss werden ersetzen sie diese umgehend und sichern sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.

9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemässe Sicherung der neu eingestellten Position achten.

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden, und die Trainings leistung sollte insgesamt 60 Min./tägl. nicht überschreiten.

11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuss einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

12. ACHTUNG! Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.

13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäss und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.

14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Massnahmen auszuschliessen.

15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.

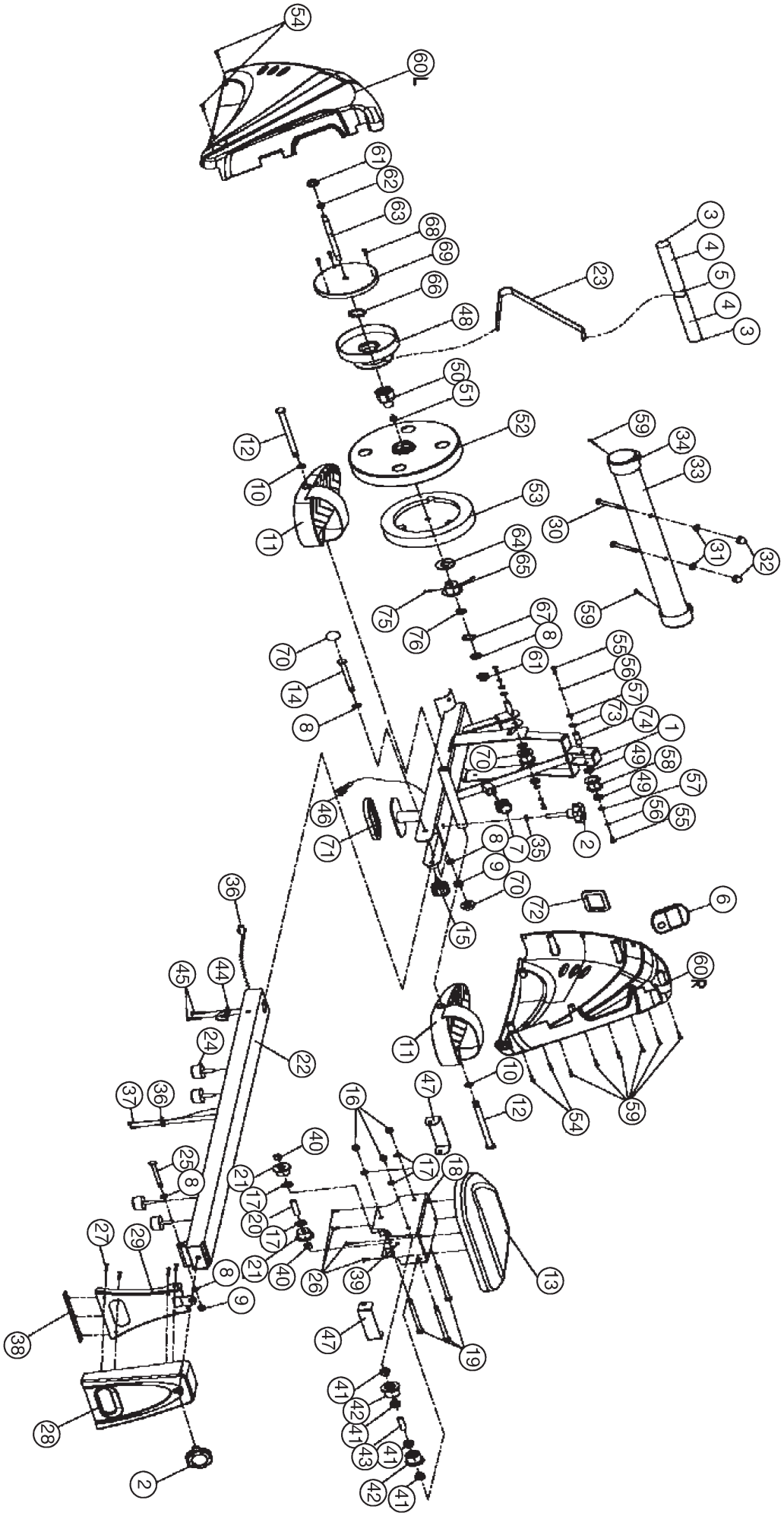
16. Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.
Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.
Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

17. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.

18. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsunabhängiges Gerät.

19. Das Gerät ist mit einer 8-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglichen eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung in Richtung der Stufe 1 zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung in Richtung der Stufe 8 zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

20. Dieses Gerät ist gemäss der EN 957 -1 und -7 „H, C“ geprüft und zertifiziert worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 120 kg festgelegt worden. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMV Richtlinie 2004/108/EG.


54
60L
61
62
63
68
69
66
48
23
3
4
5
4
3
50
51
52
12
10
11
53
64
65
75
76
59
34
33
30
31
32
59
67
8
61
70
14
8
55
56
57
73
74
1
70
49
58
49
57
56
55
46
71
8
7
35
2
9
70
72
15
6
60R
36
45
44
24
22
37
36
25
8
27
29
38
28
2
40
21
17
20
17
21
40
26
39
16
17
18
13
47
19
41
42
41
43
41
42
41
11
10
12
54
59
47

Stückliste - Ersatzteilliste
Cardiff Best.-Nr. 1260

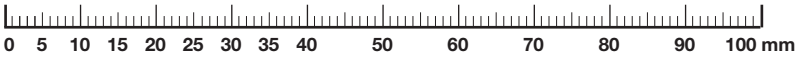
Technische Daten: Stand: 01. 08. 2012

- effizientes Oberkörper-, Schulter-, Rücken, Arm- und Beinmuskulaturtraining
- ideal für Rumpfübungen
- Magnetbremssystem
- 8- fach verstellbarer Zugwiderstand
- gepolsterter Komfortsitz mit Gleitlagerrollen
- nach Gebrauch platz sparend klappbar
- Bedienungsfreundlicher Computer mit digitaler Anzeige von: Zeit, Ruderschläge, Ruderschläge/Minute, Geschwindigkeit und ca. Kalorienverbrauch
- stabile Ausführung bis zu einem Körpergewicht von max. 120 kg geeignet

Stellmaße ca. L 177 x B 52 x H 47 cm
Stellmaße hochgeklappt ca.: L 68 x B 52 x H 125 cm
Gerätegewicht = 26 Kg

Nach Öffnen der Verpackung bitte kontrollieren, ob alle Teile entsprechend der nachfolgenden Montageschritte vorhanden sind. Ist dies der Fall, können Sie mit dem Zusammenbau beginnen.
Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

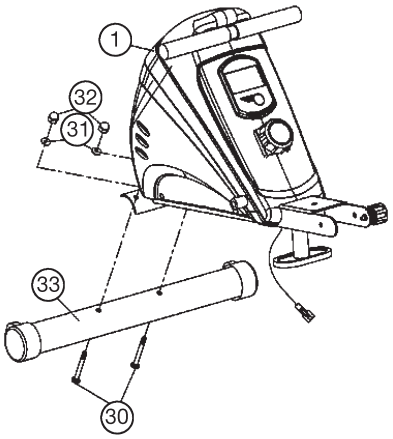


Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Menge Stück	Abmessung mm	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
1	Grundrahmen		1		33-1260-01-SI
2	Sterngriffschraube	M10x25	2	22+29	36-1260-06-BT
3	Endstopfen		2	5	36-1260-21-BT
4	Griffüberzug		2	5	36-1260-07-BT
5	Zugstange		1	23	33-1260-08-SI
6	Computer		1	46+60	36-1260-03-BT
7	Widerstandsregulierung		1	1	36-1260-04-BT
8	Unterlegscheibe	10//20	5	14,25+63	39-9989-CR
9	Selbstsichernde Mutter	M10	2	14+25	39-9981
10	Unterlegscheibe	13//26	2	12	39-9986-CR
11	Fußschale		2	12	36-1260-10-BT
12	Sechskantschraube	M12x155	2	1+11	39-10331-CR
13	Sitz		1	18	36-1260-11-BT
14	Sechskantschraube	M10x100	1	1+22	39-10453-CR
15	Schnellverschluss		1	1	36-1260-09-BT
16	Selbstsichernde Mutter	M8	3	19	39-9918-CR
17	Unterlegscheibe	8//16	5	19	39-9862-CR
18	Sitzschlitten		1	13+22	33-9901-02-SI
19	Sechskantschraube	M8x110	3	18	39-9968-CR
20	Distanzstück 1		2	19+21	36-1260-13-BT
21	Sitzrolle unten		2	19+40	36-1260-14-BT
22	Sitzrahmen		1	1+29	33-1260-02-SI
23	Zugband		1	5+48	36-1260-05-BT
24	Endanschlag		4	22	36-9903-26-BT
25	Sechskantschraube	M10x95	1	22	39-10456-CR
26	Schraube	M6x15	4	13+18	39-10120-VC
27	Schraube	4,2x8	4	28+29	39-10188
28	Fußabdeckung		1	28	36-1260-20-BT
29	Fuß hinten		1	22	33-1260-03-SI
30	Schlossschraube	M8x75	2	1+33	39-10019-CR
31	Unterlegscheibe gebogen		2	30	39-9966-CR
32	Hutmutter	M8	2	30	39-9900-CR
33	Fuß vorne		1	1	33-1260-04-SI
34	Fußkappe mit Transportrolleneinheit		2	33	36-9220-06-BT
35	Unterlegscheibe	10//20	1	2	39-9989-CR
36	Sensor		1	22+46	36-1260-12-BT
37	Schraube	3x10	2	47	39-10076-SW
38	Fußschutz hinten		1	29	36-1260-22-BT
39	Magnet		1	18	36-1260-24-BT
40	Stahllager		2	21	36-1260-15-BT
41	Kugellager	608z	8	21+42	36-1260-16-BT
42	Sitzrolle oben		4	19+41	36-1260-17-BT
43	Distanzstück 2		2	19+42	36-1260-18-BT
44	Stahlwinkel		1	22	36-1260-19-BT
45	Schraube	M6x20	2	44	39-9960
46	Verbindungskabel		1	6+36	36-1260-13-BT
47	Metallschutzbügel		2	18	33-9901-05-SI
48	Wickeleinheit		1	52+69	36-1260-25-BT
49	Kugellager	6000	4	58+70	39-9998
50	Freilauf		1	52	36-1260-26-BT
51	Distanzring		1	63	36-1260-27-BT

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Menge Stück	Abmessung mm	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
52	Schwungmasse		1	63	33-1260-05-SI
53	Magnetläufer		1	52	33-1260-06-SI
54	Schraube	4,2x18	4	1+60	36-9111-38-BT
55	Sechskantschraube	M6x15	4	74	39-10120-VC
56	Federring	für M6	4	55	39-9868
57	Unterlegscheibe	6//12	4	55	39-10007-CR
58	Zugbandrolle		2	74	36-1260-28-BT
59	Schraube	4,2x18	8	34	36-9111-38-BT
60L	Verkleidung links		1	1+60R	36-1260-01-BT
60R	Verkleidung rechts		1	1+60L	36-1260-02-BT
61	Achsmutter	M10x1	2	63	39-9820-SW
62	Mutter	M10x1	1	63	39-9820
63	Schwungradachse		1	52	36-1260-29-BT
64	Wellscheibe		1	63	36-1260-30-BT
65	Distanzbuchse		1	63	36-1260-31-BT
66	Unterlegscheibe		1	48	36-9918-22-BT
67	Unterlegscheibe	12//24	1	63	39-9986-CR
68	Schraube	3,5x18	3	69	39-9909
69	Deckel		1	48	36-1260-32-BT
70	Schraubenkappe	17	2	9+14	36-9988108-BT
71	Fußschutz Mitte		1	1	36-1260-33-BT
72	Kantenschutz		1	60	36-1260-34-BT
73	Unterlegscheibe	10//20	4	74	39-9989-CR
74	Distanzstück 3		2	58	36-1260-35-BT
75	Schraube	M8x10	2	65	39-10274
76	Kugellager	6003	1	63	36-1260-36-BT
77	Werkzeug-Set		1		36-1260-37-BT
78	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-1260-38-BT

Montageanleitung

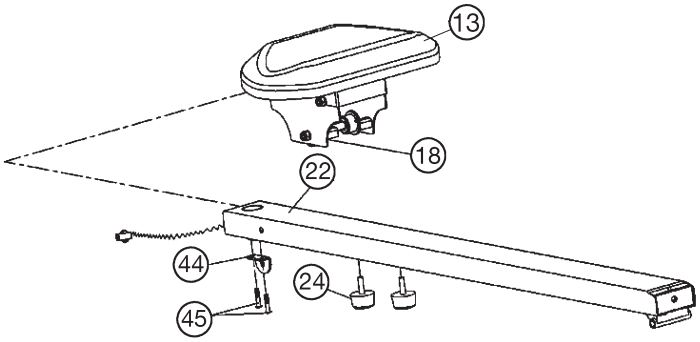
Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren die Vollzähligkeit grob anhand der Montageschritte dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Zu beachten ist dabei, dass einige Teile direkt mit dem Grundgestell verbunden sind und vormontiert wurden.
Des Weiteren sind auch einige andere Einzelteile schon zu Einheiten Zusammengefügt worden. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen.



Schritt 1:
Montage des vorderen Fußrohres (33) am Grundrahmen (1).

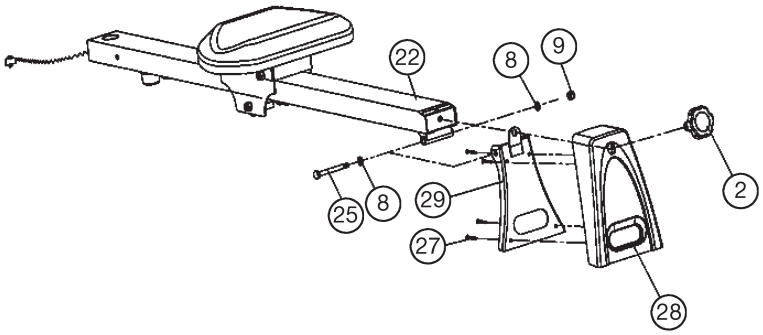
1. Legen Sie das vordere Fußrohr (33) in die vorderste Aufnahme am Grundrahmen (1) ein und schrauben Sie dieses mittels zwei Schlossschrauben M8x75 (30), Unterlegscheiben (31) und Hutmuttern (32) fest.

Schritt 2:
Montage des Sitzschlittens (18) mit Sitz (13) am Sitzrahmen (22).



1. Drehen Sie die Gummianschläge (24) aus dem Sitzrahmen (22) heraus und demontieren Sie den Stahlwinkel (44).
2. Schieben Sie den Sitzrahmen (22) in richtiger Richtung durch den Sitzschlitten (18), sodass sich 4 Rollen (der Sitzhalterung) oben auf der Oberseite und 2 Rollen unten auf der Unterseite des Sitzschlittens (18) befinden.
3. Schrauben Sie anschließend an vorgesehener Stelle unter dem Sitzrahmen (22) die Gummianschläge (24) wieder fest ein
4. Montieren Sie den Stahlwinkel (44) wie dargestellt am Sitzrahmen (22) mittels der Schrauben (45) damit beim Hochklappen des Sitzrahmens (22) diese Position durch den Schnellverschluss gesichert werden kann.

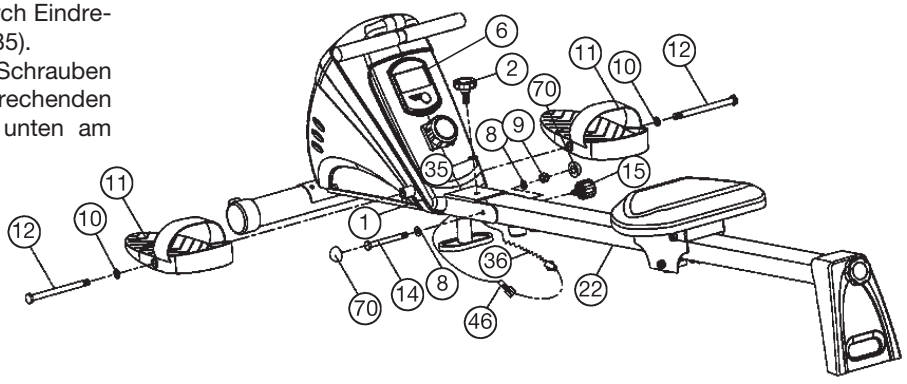
Schritt 3:
Montage des hinteren Fußes (29) am Sitzrahmen (22).



1. Stecken Sie den hinteren Fuß (29) an die entsprechende Aufnahme am Sitzrahmen (22) und Schrauben Sie diesen mittels der Schraube M10x95 (25), Unterlegscheibe (8) und selbstsichernden Mutter (9) nur so fest, dass der hinteren Fuß (29) noch eingeklappt werden kann.
2. Legen Sie die Fußabdeckung (28) auf den hintern Fuß (29) passend auf und schrauben Sie diese mittels der Schrauben (27) am hinteren Fuß (29) fest.
3. Drehen Sie die Sterngriffschraube durch die obere Öffnung am hintern Fuß (29) in den Sitzrahmen ein um in Trainingsposition den hinteren Fuß (29) zu sichern.

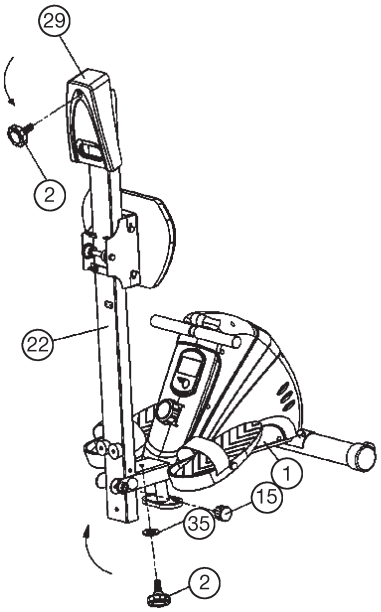
Schritt 4:
Montage des Sitzrahmens (22) und der Fußschalen (11) am Grundrahmen (1).

1. Führen Sie den Sitzrahmen (22) zur entsprechenden Aufnahme am Grundrahmen (1) und verbinden Sie das Sensorkabel (36) mit dem Verbindungskabel (46).
2. Legen Sie den Sitzrahmen (22) in die Aufnahme am Grundrahmen (1) ein, sodass die Bohrungen des Sitzrahmens (22) und des Grundrahmens (1) fluchten und schrauben Sie den Sitzrahmen (22) mittels der Schraube M10x100 (14), Unterlegscheiben (8) und Mutter (9) am Grundrahmen (1) fest. Die Schraube (14) dabei nicht zu fest anziehen damit sich der Sitzrahmen hochklappen lässt. Anschließend je eine Schraubenkappe (70) auf die Schraube (14) und Mutter (9) aufstecken.
3. Sichern Sie den Sitzrahmen (22) für das Training durch Eindrehen der Sterngriffschraube (2) mit Unterlegscheibe (35).
4. Schrauben Sie die Fußschalen (11), mittels der Schrauben M12x155 (12) und Unterlegscheiben (10) in entsprechenden Positionen in die dafür vorgesehene Aufnahmen unten am Grundrahmen (1) fest.
5. Nehmen Sie den mitgelieferten Computer (6) aus der Verkleidungund setzen Sie die Batterien (Type AA - 1,5V) unter Beachtung richtiger Polarität auf der Rückseite des Computers (6) ein.
   (Batterien für den Computer liegen nicht im Lieferumfang bei. Bitte beziehen Sie diese im Handel.)
   Am unteren Rand des Computers befindet sich mittig eine Arretierung womit der Computer entriegelt und aus dem Gehäuse entnommen werden kann.



Schritt 5:
Funktion des Klappmechanismusses

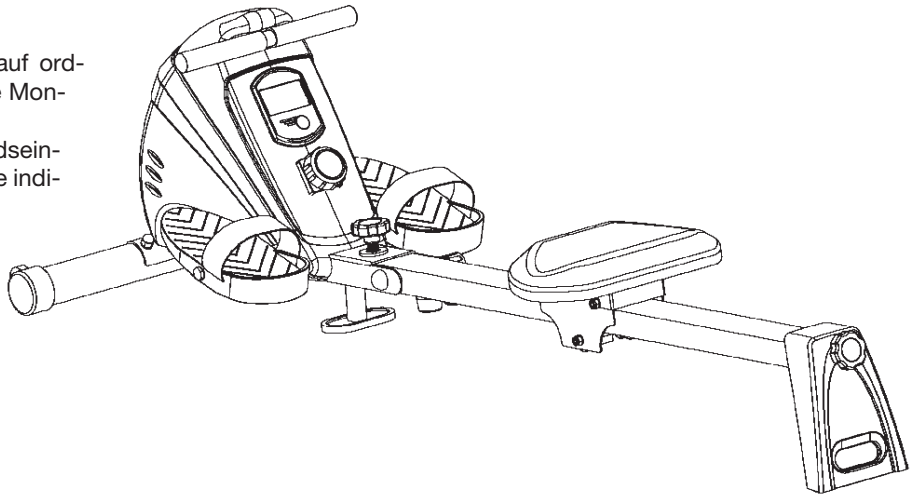
1. Um das Gerät platzsparend zu lagern, drehen Sie die Sterngriffschraube (2) ganz heraus und drehen und ziehen Sie den Schnellverschluss los bzw. heraus um den Sitzrahmen vertikal hoch zu klappen. Sichern Sie diese Position durch Einrasten des Schnellverschlusses (15).
2. Desweitern kann der hintere Fuß (29) durch Herausdrehen des Sterngriffschraube (2) eingeklappt werden.



Schritt 6:
Kontrolle

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.
2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

Anmerkung:
Bitte das Werkzeug-Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen bzw. Ersatzteilbestellungen benötigt werden.



Computeranleitung für 1260

Der mitgelieferte Computer bietet den größten Trainingskomfort. Jeder trainingsrelevante Wert wird in einem entsprechenden Sichtfenster angezeigt.
Vom Trainingsbeginn an werden die benötigte Zeit, die Ruderschläge, der ungefähre Kalorienverbrauch, zurückgelegte Entfernung und die Ruderschläge TOTAL angezeigt. Alle Werte werden von Null an aufwärts zählend festgehalten.
Der Computer schaltet sich durch kurzes Drücken der F-Taste oder einfachem Trainingsbeginn ein. Der Computer beginnt alle Werte zu erfassen und anzuzeigen.
Um den Computer zu stoppen, einfach das Training beenden. Der Computer stoppt alle Messungen und hält die zuletzt erreichten Werte fest. Die zuletzt erreichten Werte in den Funktionen Zeit, Kalorien und Ruderschläge werden gespeichert und bei einer Wideraufnahme des Trainings kann von diesen Werten aus weitertrainiert werden.
Der Computer schaltet sich ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings automatisch ab. Alle bis dahin erreichten Werte werden gespeichert und bei einer Wideraufnahme des Trainings wieder angezeigt. Es kann dann ausgehend von diesen Werten weitertrainiert werden.

Anzeigen:

1. „ZEIT"-Anzeige:
Es wir die aktuell benötigte Zeit in Minuten und Sekunden angezeigt.
Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt.

2. „Ruderschläge"-Anzeige:
Es werden die aktuellen Ruderschläge angezeigt.
Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt.

3. „Schläge/Minute" -Anzeige:
Es wird die aktuelle Geschwindigkeit in Ruderschläge pro Minute angezeigt.
Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte, wie zuvor beschrieben, erfolgt für diese Funktion nicht.
(Höchstgrenze der Anzeige 199 Schläge pro Minute)

4. „Kalorien"-Anzeige:
Es wird der aktuelle Stand der verbrauchten Kalorien angezeigt.
Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt.

5. „Schläge Total" Anzeige:
Es wird die Summe der zurückgelegten Ruderschläge aller Trainingseinheiten angezeigt. Die Daten dieser Anzeige werden nur bei Auswechseln der Batterien gelöscht.

6. „SCAN"-Funktion:
Wird diese Funktion ausgewählt, werden im fortlaufenden Wechsel von ca. 5 Sekunden die aktuellen Werte aller Funktionen nacheinander angezeigt.

Tasten:

1. Mode/„F"-Taste:
Durch ein kurzes, einmaliges Drücken der Taste kann von einer zur anderen Funktion gewechselt werden; d.h. die jeweilige Funktion ausgewählt werden. Die jeweils ausgewählte Funktion wird durch ein Symbol im jeweiligen Sichtfenster angezeigt.

Durch ein längeres Drücken der Taste (ca. 3 Sekunden) erfolgt eine Löschung aller zuletzt erreichten Werte aller Anzeigen mit Ausnahme der Werte in der „Schäge-Total"-Anzeige.

Bedienungs- und Übungsanleitung

Übung 1

a) Beginnen Sie diese Übung mit gestreckten Beinen, Knie zusammen, Körper aufrecht.

b) Beugen Sie sich nach vorn, ohne die Knie zu beugen, greifen Sie die Zugstange und ziehen Sie diese zurück, bis der Körper wieder aufrecht ist.

Beachten Sie: Die Zugstange sollte mit den Armen (nicht mit dem Körper) zurückgezogen werden, bis die Hände geschlossen zum Körper sind.

c) Bringen Sie die Zugstange wieder in Startposition.

d) Ruhen Sie einen Augenblick und beginnen dann die Übung erneut ruhig und stetig.

Übung 2

a) Beginnen Sie diese Übung aufrecht sitzend, den Sitz so weit wie möglich nach vorn, Knie gebeugt.

b) Mit den Beinen zurückdrücken, Knie zusammen und zur gleichen Zeit die Zugstange zu sich ziehen.

c) Das Ziehen fortsetzen, bis die Beine gestreckt sind und Ihre Hände geschlossen zum Körper sind.

d) Lockern Sie Arme und Beine, lassen den Sitz nach vorn gleiten, bis Sie die Ausgangsposition wieder erreichen und beginnen Sie die Übung von vorn.

Trainingsanleitung

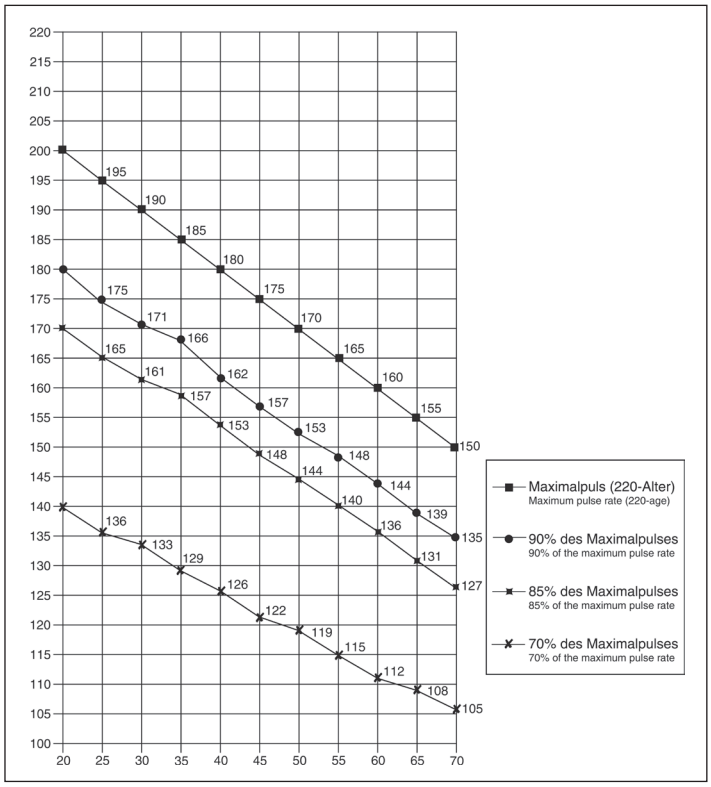
Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität:
Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel).
Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.
Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:
a. Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
b. Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

2. Häufigkeit:
Die meisten Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperlicher Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche.
Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern, benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Wochen. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

3. Gestaltung des Trainings
Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen:
„Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“.
In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich.
Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.
Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.
Weitere Informationen zum Thema Aufwärmübungen, Dehnungsübungen oder allgemeine Gymnastikübungen finden Sie in unserem Downloadbereich unter www.christopeit-sport.com

4. Motivation
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.


Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

Berechnungsformeln:			
	Maximalpuls	=	220 - Alter
	90% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,9
	85% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,85
	70% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,7

Garantiebestimmungen

Die Garantie beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum und beträgt 24 Monate. Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt.

Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen. Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausches ohne Garantieverlust Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

Heimsportgeräte sind nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung in der Nutzung hat eine Garantieverkürzung oder Garantieverlust zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Rücksendung die Ware ausreichend zu schützen und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

Hersteller:
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

GB

Contents

1. Summary of Parts	Page	3
2. Important Recommendations and Safety Information	Page	10
3. Parts List	Page	11 - 12
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams	Page	13 - 14
5. Computer instructions	Page	15
6. Operating and exercising instructions	Page	15
7. Training Instructions	Page	16

Dear customer,

We congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use.
Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert

Important Recommendations and Safety Instructions

Our products are all TÜV-GS tested and therefore represent the highest current safety standards. However, this fact does not make it unnecessary to observe the following principles strictly.

1. Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.

2. Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals to ensure that the trainer is in a safe condition.

3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.

4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.

5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.

6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.

7. WARNING! Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.

8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. WARNING! Replace the worm parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.

9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.

10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 60 min./daily.

11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

12. WARNING! If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.

13. Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.

14. People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.

15. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.

16. At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing.
The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.

17. To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.

18. This machine is a speed in-dependant machine.

19. The machine is equipped with 8-speed resistance adjustment. This makes it possible to reduce or increase the braking resistance and thereby the training exertion. Turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 1 reduces the braking resistance and thereby the training exertion. Turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 8 increases the braking resistance and thereby the training exertion.

20. This machine has been tested and certified in compliance with EN 957-1 and –7 “H. C”. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 120 kg. This item’s computer corresponds to the basic demands of the EMV Directive of 2004/108/EC.

Parts List – Spare Parts List
Cardiff Order No. 1260

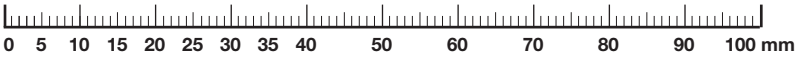
Technical data: Issue: 01. 08. 2012

- stimulating most of users muscles
- Magnetic brake system
- 8- way adjustable resistance
- comfortable seat with slide rollers
- foldable for save space
- Computer showing time, beats, beats per minute and approx calories
- Max. body weight 120 kg

Space requirement approx L 177, W 52, H 47 cm
Space requirement foldable approx L 68, W 52 x H 125 cm
items weight = 26 Kg

Please check after opening the packing that all the parts shown in the following assembly steps are there. Once you are sure that this is the case, you can start assembly.
Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com



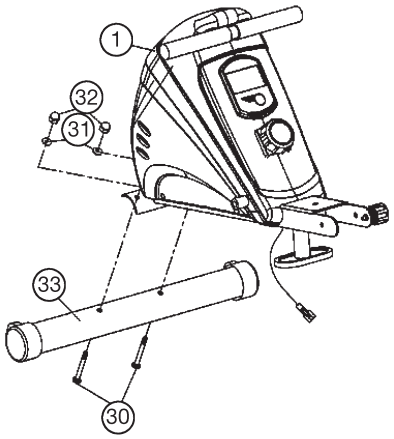
English

Illustration No.	Designation	Quantity	Dimensions mm	Attached to illustration No.	ET number
1	Main frame		1		33-1260-01-SI
2	Hand grip screw	M10x25	2	22+29	36-1260-06-BT
3	End cap		2	5	36-1260-21-BT
4	Foam grip		2	5	36-1260-07-BT
5	Handlebar		1	23	33-1260-08-SI
6	Computer		1	46+60	36-1260-03-BT
7	Tension control		1	1	36-1260-04-BT
8	Flat washer	10//20	5	14,25+63	39-9989-CR
9	Nylon nut	M10	2	14+25	39-9981
10	Flat washer	13//26	2	12	39-9986-CR
11	Pedal		2	12	36-1260-10-BT
12	Bolt	M12x155	2	1+11	39-10331-CR
13	Seat		1	18	36-1260-11-BT
14	Hexagon bolt	M10x100	1	1+22	39-10453-CR
15	Quick release		1	1	36-1260-09-BT
16	Nylon nut	M8	3	19	39-9918-CR
17	Flat washer	8//16	5	19	39-9862-CR
18	Slide rest		1	13+22	33-9901-02-SI
19	Hexagon bolt	M8x110	3	18	39-9968-CR
20	Sleeve 1		2	19+21	36-1260-13-BT
21	Wheel		2	19+40	36-1260-14-BT
22	Seat rail		1	1+29	33-1260-02-SI
23	Tension belt		1	5+48	36-1260-05-BT
24	Cushion		4	22	36-9903-26-BT
25	Hexagon bolt	M10x95	1	22	39-10456-CR
26	Screw	M6x15	4	13+18	39-10120-VC
27	Screw	4,2x8	4	28+29	39-10188
28	Protect cover		1	28	36-1260-20-BT
29	Rear foot		1	22	33-1260-03-SI
30	Carriage bolt	M8x75	2	1+33	39-10019-CR
31	Arc washer		2	30	39-9966-CR
32	Cap nut	M8	2	30	39-9900-CR
33	Front bottom tube		1	1	33-1260-04-SI
34	End cap with transportation roller		2	33	36-9220-06-BT
35	Flat washer	10//20	1	2	39-9989-CR
36	Sensor		1	22+46	36-1260-12-BT
37	Screw	3x10	2	47	39-10076-SW
38	Rubber pad		1	29	36-1260-22-BT
39	Magnet		1	18	36-1260-24-BT
40	Steel bushing		2	21	36-1260-15-BT
41	Bearing	608z	8	21+42	36-1260-16-BT
42	PU wheel		4	19+41	36-1260-17-BT
43	Sleeve2		2	19+42	36-1260-18-BT
44	Steel angle		1	22	36-1260-19-BT
45	Screw	M6x20	2	44	39-9960
46	Connection wire		1	6+36	36-1260-13-BT
47	Steel protector		2	18	33-9901-05-SI
48	Rotary plate		1	52+69	36-1260-25-BT
49	Bearing	6000	4	58+70	39-9998
50	Free wheel		1	52	36-1260-26-BT
51	Bushing		1	63	36-1260-27-BT

Illustration No.	Designation	Quantity	Dimensions mm	Attached to illustration No.	ET number
52	Flywheel		1	63	33-1260-05-SI
53	Magnet board		1	52	33-1260-06-SI
54	Screw	4,2x18	4	1+60	36-9111-38-BT
55	Hexagon bolt	M6x15	4	74	39-10120-VC
56	Spring washer	for M6	4	55	39-9868
57	Flat washer	6//12	4	55	39-10007-CR
58	Pulley		2	74	36-1260-28-BT
59	Screw	4,2x18	8	34	36-9111-38-BT
60L	Chain cover left		1	1+60R	36-1260-01-BT
60R	Chain cover right		1	1+60L	36-1260-02-BT
61	Axle nut	M10x1	2	63	39-9820-SW
62	Nut	M10x1	1	63	39-9820
63	Flywheel axle		1	52	36-1260-29-BT
64	Wave washer		1	63	36-1260-30-BT
65	Axle sleeve		1	63	36-1260-31-BT
66	Washer		1	48	36-9918-22-BT
67	Washer	12//24	1	63	39-9986-CR
68	Screw	3,5x18	3	69	39-9909
69	End cap		1	48	36-1260-32-BT
70	Screw cap	17	2	9+14	36-9988108-BT
71	Rubber pad		1	1	36-1260-33-BT
72	Over lay		1	60	36-1260-34-BT
73	Washers	10//20	4	74	39-9989-CR
74	Sleeve 3		2	58	36-1260-35-BT
75	Hexagon bolt	M8x10	2	65	39-10274
76	Bearing	6003	1	63	36-1260-36-BT
77	Tool Set		1		36-1260-37-BT
78	Manual		1		36-1260-38-BT

Assembly Instructions

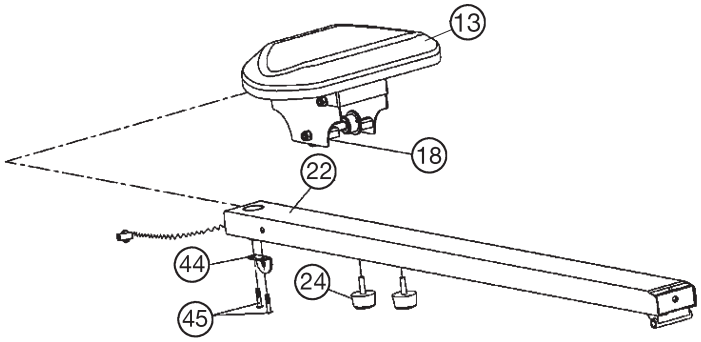
Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check that all are there on the basis of the packing list in these instructions for assembly and use. Please note that a number of parts have been connected directly to the main frame and preassembled.In addition, there are several other individual parts that have been attached to separate units. This will make it easier and quicker for you to assemble the equipment.



Step 1:
Attach the front foot (33) at main frame (1).

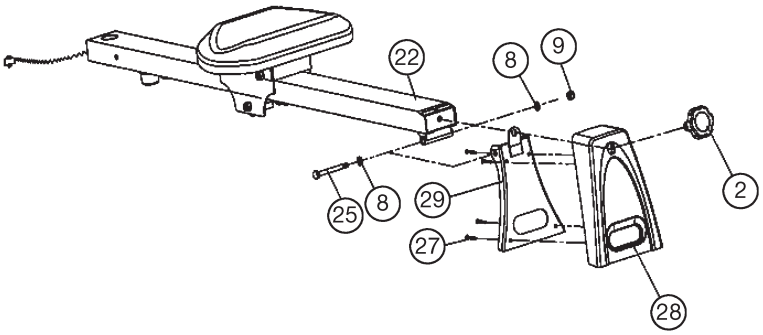
1. Place the front foot (33) into the holder in front of the main frame (1) and screw it tightly by using 2 carriage bolts M8x75 (30), washers (31) and cap nut (32).

Step 2:
Attach the slide rest (18) with seat (13) at seat rail (22).



1. Remove the cushion pads (24) and steel angle (44) from seat rail (22).
2. Push the slide rest (18) with preassembled seat (13) through the seat rail (22) as showed in Figure Step 2, so that 4 pulleys can roll onto the top side and 2 pulleys can roll onto the bottom side of seat rail (22).
3. Fix the cushion pads (24) at appropriate position on bottom side of seat rail (22).
4. Put the steel angle (44) at appropriate position of bottom side of seat rail (22) and tighten with screws (45) firmly to secure the vertically position of seat rail (22) during fold up position.

Step 3:
Attach the rear foot (29) at seat frame (22).

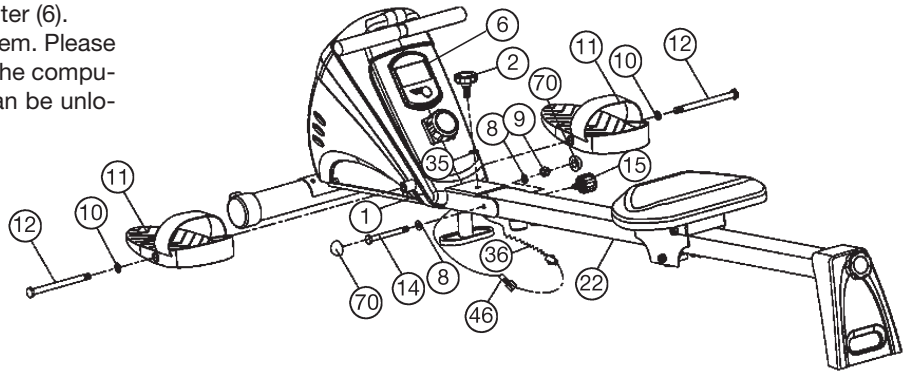


1. Put the rear foot (29) into the holder at seat frame (22) and screw it tightly by using screw M8x95 (25), washers (15) and self locking nut (9). Don't tighten too much that it can move for fold up.
2. Place the rear foot cover (28) onto the rear foot (29) and secure by screws (27).
3. Screw in the hand grip screw (2) to secure the rear foot (29) at seat frame (22).

English

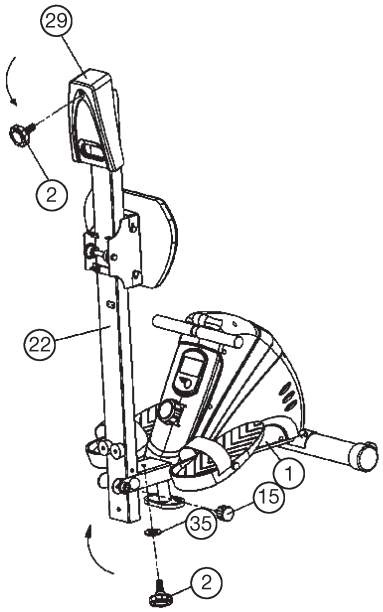
Step 4:
Attach the seat rail (22) and pedals (11) at main frame (1).

1. Place the seat rail (22) against the main frame (1) and connect the sensor cable (36) with connection cable (46).
2. Place the seat rail (22) into the holder of main frame (1), so that the holes pattern and screw the seat rail (22) at main frame (1) by using screw M10x100 (14), washer (8) and nut (9).
   (Don't tighten too much, the seat rail (22) should be fold up easily.)
3. Secure the seat frame (22) during training by screw in the hand grip screw (2) with washer (35).
4. Put a washer (10) and a pedal (11) on screw M12x155 (12) and tighten the pedals (11) at main frame (1) into appropriate position.
5. Take the computer (6) that has been preassembled at main cover and insert the batteries (Type "AA"-1.5 V pencells) by watching for the right polarity on the back of the computer (6).
   (Batteries for the computer are not included in this item. Please buy them at your located market.) At the bottom of the computer is in the middle an arrest which the computer can be unlocked and removed from the case.



Step 5:

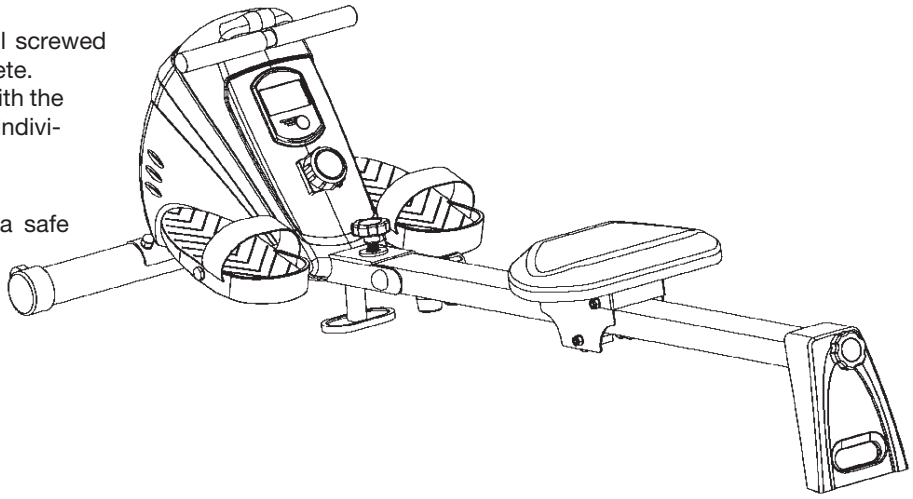
1. To storage the item, screw out the hand grip screw (2) totally and turn/pull the quick release (15) to unlock the seat rail (22). Fold up the seat rail (22) into vertically position and secure this position with turn/pull the quick release (15) at bottom side of main frame (1).
2. The rear foot (29) can fold up too, by removing the hand grip screw (2).



Step 6:
Checks

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections. Installation is thereby complete.
2. When everything is in order, familiarise yourself with the machine at a low resistance setting and make your individual adjustments.

Note:
Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.



Computer instructions for 1260

The supplied computer allows the most convenient training. Every value relevant to training is displayed in a corresponding window.
From the beginning of the training session, the required time, distance, rower beats, the approximate calory consumption and the beats Total are displayed. All values are counted from zero upwards.
The computer is switched on by briefly pressing the „F“- key or simply by beginning training. The computer begins to register and display all values. To stop the computer, just stop training. The computer stops all measurements and retains the last attained values. The last attained values in the functions TIME, ROWER BEATS, CALORIES are stored and training can continue with these values when training is resumed.
The computer switches of automatically approx. 4 minutes after training is stopped. All values attained until that time are stored and are displayed again when training is resumed. It is then possible to continue training from these values.

Displays:

1. „Zeit“ display:
The currently required time is displayed in minutes and seconds.
The values last attained by this function are stored.

2. „Ruderschläge“ display:
The current rowing beats are displayed. The values last attained by this function are stored

3. ”Schläge/Minute” (beats per minute) display:
The current speed in beats per minute is displayed. The values most recently reached can not be saved in this function, as described above.
(Max. display limit is 199 beats per minute)

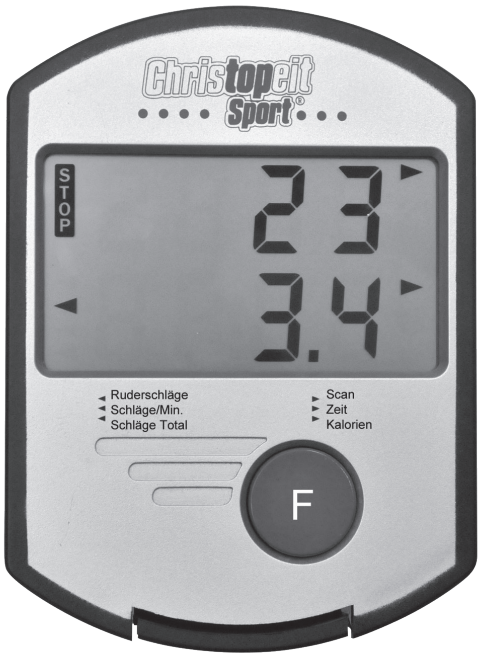
4. „Kalorien“ display:
The current status of the consumed calories is displayed.
The values last attained by this function are stored.

5. „Schläge-Total“ display:
The current rowing beats of all trainings sessions are displayed.
The values last attained by this function are stored

6. „SCAN“ function:
If this function is selected, the current values of all functions are displayed successively in a constant sequence approx. every 5 seconds.

Keys:

1. Mode/ „F“ -key:
Pressing this key once briefly makes it possible to change from one function to another. The currently selected function is indicated by an icon in the respective window.
If the key is held longer (approx. 3 seconds), all last attained values are deleted with the exception of the values in the “Schläge-Total” display.



Operating and exercising instructions

Exercise 1

a) Begin this exercise with your legs straight, knees together and the upper part of your body upright.

b) Bend forward without bending your knees, grip the handle bar and pull back until the upper part of your body is upright again.

Important: The oar levers should be pulled back with the arms (and not with the body) until your hands have reached your body.

c) Bring the handle bar back to the starting position again.

d) Rest for a moment and then carry out the exercise again, repeating it quietly and continuously.

Exercise 2

a) Begin this exercise sitting upright with the seat as far forward as possible and your knees bent.

b) Push back with the legs keeping your knees together and at the same time pulling the handle bar towards you.

c) Continue pulling until your legs are straight and your hands have reached your body.

d) Relax your arms and legs and let the seat slide forward until you have reached the start position (a) again and then repeat the exercise again.

Training instructions

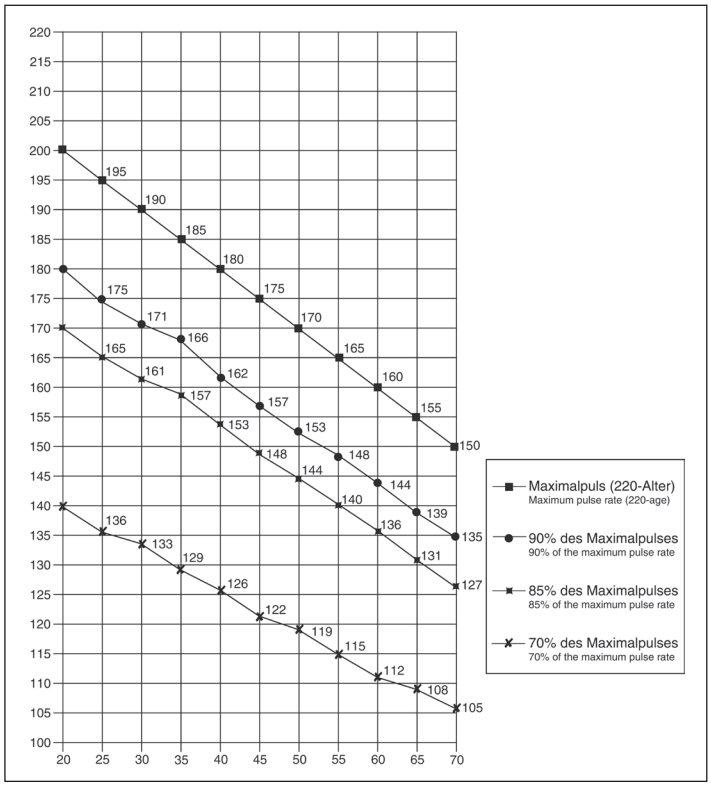
You must consider the following factors in determining the amount of training effort required in order to attain tangible physical and health benefits:

1. Intensity:
The level of physical exertion in training must exceed the level of normal exertion without reaching the point of breathlessness and / or exhaustion. A suitable guideline for effective training can be taken from the pulse rate. During training this should rise to the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate (see the table and formular for determination and calculation of this).
During the first weeks, the pulse rate should remain at the lower end of this region, at around 70% of the maximum pulse rate. In the course of the following weeks and months, the pulse rate should be slowly raised to the upper limit of 85% of the maximum pulse rate. The better the physical condition of the person doing the exercise, the more the level of training should be encreased to remain in the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. This should be done by lengthening the time for the training and / or encreasing the level of difficulty.
If the pulse rate is not shown on the computer display or if for safety reasons you wish to check your pulse rate, which could have been displayed wrongly due to error in use, etc., you can do the following:
a. Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at the wrist, for example, and counting the number of beats in one minute).
b. Pulse rate measurement with a suitable specialised device (available from dealers specialising in health-related equipment).

2.Frequency
Most experts recommend a combination of health-conscious nutrition, which must be determined on the basis of your training goal, and physical training three times a week. A normal adult must train twice a week to maintain his current level of condition. At least three training sessions a week are required to improve one's condition and reduce one's weight. Of course the ideal frequency of training is five sessions a week.

3. Planning the training
Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes.
Then the actual training (training phase) should begin. The training exertion should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate.
In order to support the circulation after the training phase and to prevent aching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should be consist of stretching exercises and / or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.
You find further information on the subject warm-up exercises, stretch exercises or general gymnastics exercises in our download area under www.christopeit-sport.com

4. Motivation
The key to a successful program is regular training. You should set a fixed time and place for each day of training and prepare yourself mentally for the training. Only train when you are in the mood for it and always have your goal in view. With continuous training you will be able to see how you are progressing day by day and are approaching your personal training goal bit by bit.


Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

Calculation formula:	Maximum pulse rate	=	220 - age (220 minus your age)
	90% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.9
	85% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.85
	70% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.7

F

Sommaire

1. Aperçu des pièces Page 3
2. Recommandations importantes et règles de sécurité Page 17
3. Nomenclature Page 18 - 19
4. Notice de montage avec écorchés Page 20 - 21
5. Monter, utiliser & descendre Page 22
6. Manuel d'utilisation du calculateur électronique Page 22
7. Recommandations pour l'entraînement Page 23

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec.
Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi.
Si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Très cordiales salutations

Top-Sports Gilles GmbH

Français

Recommandations importantes et consignes de sécurité

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle TÜV-GS et sont ainsi conformes aux normes de sécurité actuelles les plus élevées. Cependant, cela ne dégage pas de l'obligation de suivre strictement les indications suivantes.

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la instructions de montage dans les instructions de montage et d'utilisation.

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement.

3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.

4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.

5. Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.

6. Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.

7. RESPECT! Des systèmes de la fréquence de coeur peuvent être inexacts. Le fait de s'entraîner excessif sait dommage de santé sérieux ou mènent vers la mort
Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.

8. Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales. **RESPECT!** Si des parties sont excessivement chaudes à l'utilisation de l'appareil ils remplacent immédiatement celui-ci et sûr cet équipement de l'utilisation jusqu'à réparé.

9. Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position ou la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.

10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement. Le temps d'entraînement ne devait pas dépasser au total 60 Min./ chaque jour.

11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (p. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

12. RESPECT! Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un médecin adapté.

13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

14. Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

15. Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en mouvement.

16. Ce produit ne peut pas être enlevé les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livre à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela.
Les matières sont réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de contralto, une contribution importante à la protection a notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

17. Les matériaux d'emballage, les piles vides et les pièces de l'appareil doivent être évacués en respectant l'environnement, pas avec les ordures ménagères, mais dans les containers de collecte prévus à cet effet, ou remis aux services de collecte adaptés.

18. Cet appareil est un appareil non d`pendant de la vitesse.

19. L'appareil est équipé d'un réglage de résistance à 8 niveaux. Cela permet de réduire ou d'augmenter la résistance de freinage et ainsi le niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers niveau 1, cela entraîne une diminution de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers le niveau 8, cela entraîne une augmentation de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement.

20. Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normes EN 957 -1 et -7 „H, C". La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 120 kg. Cet ordinateur d'appareils correspond aux demandes fondamentales d'elle EMV Directive en 2004/108/C.E.

Liste des pièces- Liste des pièces de rechange Cardiff N° de commande 1260

Caractéristiques techniques : Version du : 01/ 08/ 2012

- Changement à 8 degrés de la résistance grâce au Système de freinage magnétique
- Place en épargnant ensemble à bascule
- Châssis en acier robuste.
- Siège confortable équipé de roulettes sur palier lisse.
- Affichage digital du temps, de la fréquence de coups de rame, de coups de rame per minute, de la dépense énergétique approximative, du scan corporel.
- Adapté pour des poids jusqu'environ 120 kg

Cotes de réglage approx. (L x l x h) : 177 x 52 x 47 cm
Placez les mesures pliées (L x l x h) : 68 x 52 x 125 cm

Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à :

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

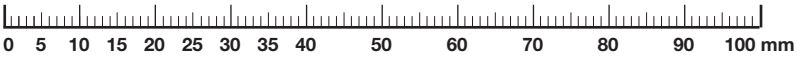
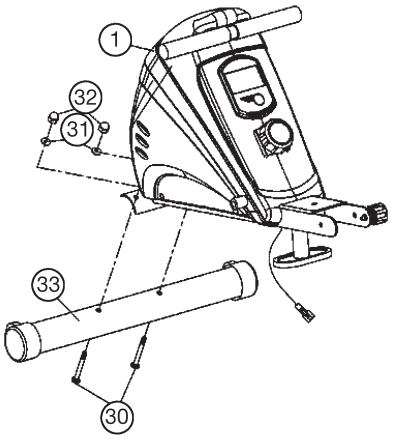


Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Châssis		1		33-1260-01-SI
2	Vis á poignée	M10x25	2	22+29	36-1260-06-BT
3	Prise ronde		2	5	36-1260-21-BT
4	Revêtement des poignées		2	5	36-1260-07-BT
5	Barre de traction		1	23	33-1260-08-SI
6	Ordinateur		1	46+60	36-1260-03-BT
7	Réglementation résistance		1	1	36-1260-04-BT
8	Rondelle	10//20	5	14,25+63	39-9989-CR
9	Ecrou autoblanc	M10	2	14+25	39-9981
10	Rondelle	13//26	2	12	39-9986-CR
11	Pédalier		2	12	36-1260-10-BT
12	Vis à tète hex.	M12x155	2	1+11	39-10331-CR
13	Selle		1	18	36-1260-11-BT
14	Vis à tète hex.	M10x100	1	1+22	39-10453-CR
15	Poignée vis rapide		1	1	36-1260-09-BT
16	Ecrou autoblanc	M8	3	19	39-9918-CR
17	Rondelle	8//16	5	19	39-9862-CR
18	Transport du siège		1	13+22	33-9901-02-SI
19	Vis à tète hex.	M8x110	3	18	39-9968-CR
20	Butée d'espacement 1		2	19+21	36-1260-13-BT
21	Roulette 1		2	19+40	36-1260-14-BT
22	Châssis de siège		1	1+29	33-1260-02-SI
23	Bande de résistance		1	5+48	36-1260-05-BT
24	Butoir en caoutchouc		4	22	36-9903-26-BT
25	Vis à tète hex.	M10x95	1	22	39-10456-CR
26	Vis	M6x15	4	13+18	39-10120-VC
27	Vis	4,2x8	4	28+29	39-10188
28	Revêtement de pied arriere		1	28	36-1260-20-BT
29	Pied arrière		1	22	33-1260-03-SI
30	Vis tète ronde	M8x75	2	1+33	39-10019-CR
31	Rondelle		2	30	39-9966-CR
32	Ecrou capuchon	M8	2	30	39-9900-CR
33	Tube d'appui avant		1	1	33-1260-04-SI
34	Capuchon avec rôle		2	33	36-9220-06-BT
35	Rondelle	10//20	1	2	39-9989-CR
36	Capteur		1	22+46	36-1260-12-BT
37	Vis	3x10	2	47	39-10076-SW
38	Revêtement den Pied arrière		1	29	36-1260-22-BT
39	Aimant		1	18	36-1260-24-BT
40	Roulements en acier		2	21	36-1260-15-BT
41	Roulement de billes	608z	8	21+42	36-1260-16-BT
42	Roulette 2		4	19+41	36-1260-17-BT
43	Butée d'espacement 2		2	19+42	36-1260-18-BT

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
44	L'équerre d'acier		1	22	36-1260-19-BT
45	Vis	M6x20	2	44	39-9960
46	Câble de connexion		1	6+36	36-1260-13-BT
47	Protecteurs métalliques		2	18	33-9901-05-SI
48	Unité d'enroulement		1	52+69	36-1260-25-BT
49	Roulement de billes	6000	4	58+70	39-9998
50	Roue libre		1	52	36-1260-26-BT
51	Baquet d'écartement		1	63	36-1260-27-BT
52	Volant		1	63	33-1260-05-SI
53	Volant magnétique		1	52	33-1260-06-SI
54	Vis	4,2x18	4	1+60	36-9111-38-BT
55	Vis à tète hex.	M6x15	4	74	39-10120-VC
56	Rondelle à ressort	pour M6	4	55	39-9868
57	Rondelle	6//12	4	55	39-10007-CR
58	Tirez rouleau		2	74	36-1260-28-BT
59	Vis	4,2x18	8	34	36-9111-38-BT
60L	Revêtement gauche		1	1+60R	36-1260-01-BT
60R	Revêtement droite		1	1+60L	36-1260-02-BT
61	Ecrou d'axe	M10x1	2	63	39-9820-SW
62	Ecrou	M10x1	1	63	39-9820
63	Axe de volant magnétique		1	52	36-1260-29-BT
64	Rondelle ondulée		1	63	36-1260-30-BT
65	Tube d'espacement		1	63	36-1260-31-BT
66	Rondelle		1	48	36-9918-22-BT
67	Rondelle	12//24	1	63	39-9986-CR
68	Vis	3,5x18	3	69	39-9909
69	Couvrir		1	48	36-1260-32-BT
70	Capuchon de vis	17	2	9+14	36-9988108-BT
71	Revêtement piet centre		1	1	36-1260-33-BT
72	Protection des arêtes		1	60	36-1260-34-BT
73	Rondelle	10//20	4	74	39-9989-CR
74	Butée d'espacement 3		2	58	36-1260-35-BT
75	Vis	M8x10	2	65	39-10274
76	Roulement de billes	6003	1	63	36-1260-36-BT
77	Kit d`outillage		1		36-1260-37-BT
78	Notice de montage et d'utilisation		1		36-1260-38-BT

Instructions de montage

Sortez toutes les pièces de l'emballage, posez-les sur le sol et contrôlez si rien ne manque en vous basant sur la montage etape de cette Notice de montage et d'utilisation. Il faut tenir compte du fait que certaines pièces ont été reliées au cadre et prémontrées.
Quelques autres pièces ont également déjà été jointes. Ceci afin de faciliter et d'accélérer le montage définitif.

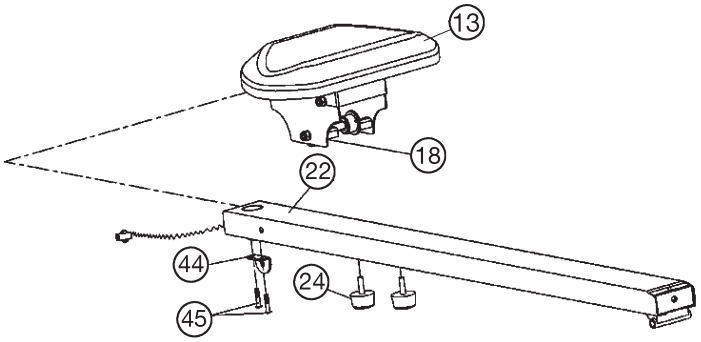


Étape n° 1:
Montage du tube d'appui avant (33) sur le châssis (1).

1. Insérez le tube d'appui avant (33) dans l'ouverture situé à l'avant du châssis (1) et vissez-le à l'aide de deux vis M8x75 (30), de deux rondelles (31) et de deux écrous (32).

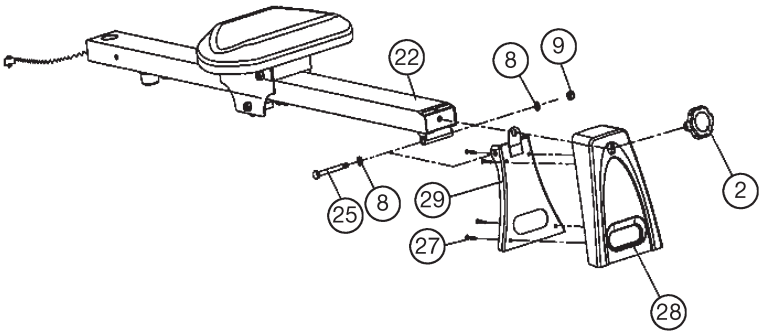
Étape n° 2:
Montage du transport du siège (18) sur châssis de siège (22).

1. Enlever les butées en caoutchouc (24) du châssis de siège (22) et démonter le fer angle (44).
2. Glissez la transport de siège (18) sur le châssis de siège (22) dans la direction représentée de sorte que quatre roulettes (de la transport de selle (18)) se retrouvent au-dessus du cadre et montage de deux en-dessous sur le fixation (18).
3. Prenez les butoirs en caoutchouc (24) et vissez-les à châssis de siège (22).
4. Monter l'équerre d'acier (44) comme indiqué sur le châssis de siège (22) par le vis (45) de telle sorte que lors du pliage de la structure du siège par (22) cette position la fixation à déclenchement rapide peut être fixé.



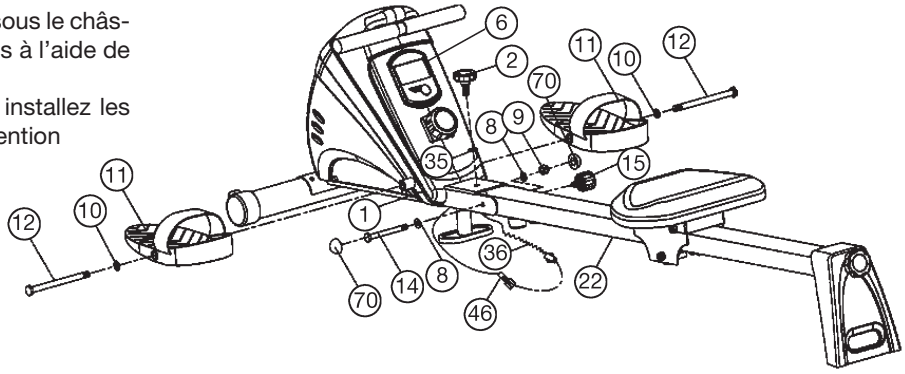
Étape n° 3:
Montage du pied arrière (29) sur le châssis de siège (22)

1. Insérez le pied arrière (29) dans l'ouverture située au bout du châssis de siège (22) et vissez le à l'aide de vis M10x95 (25), de rondelles (8) et écrou auto blanc (9) au châssis de la siège (22).
2. Insérer le revêtement de pied arrière (28) sur les pieds arrière (29) pour correspondre et le fixer avec les vis (27).
3. Tournez le bouton à poignée (2) dans le trou supérieur sur le pied arrière (29) dans le châssis de siège (22) afin de garantir une position de formation du pied arrière (29).



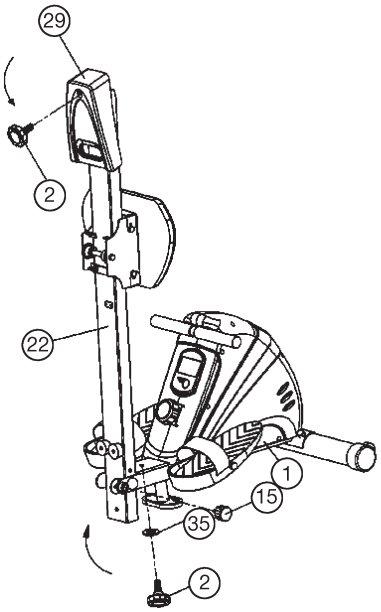
Étape n° 4:
Montage du cadre de siège (22) et des pédaliers (11) sur le châssis (1).

1. Insérez le châssis de siège (22) sur le châssis (1) et raccordez le câble du palpeur (36) au câble de connexion (46).
2. Assemblez le châssis de siège (22) et le châssis (1) dans l'ouverture prévue de sorte que les trous du châssis de siège (22) et ceux situés au niveau du châssis (1) correspondent. Vissez le châssis de siège (22) sur le châssis (1) à l'aide d'une vis M10x100 (14), deux rondelles (8) et d'un écrou (9). Ne pas serrer trop fort (14) afin que le cadre puisse être replié à la verticale.
3. Secure le châssis de siège (22) avant chaque utilisation en serrant la vis moletée avec étoile (2) et rondelle (35).
4. Installez les pédaliers (11) dans l'ouverture prévue sous le châssis (1) dans la bonne position. Vissez-les au châssis à l'aide de vis M12x155 (12) et rondelle (10).
5. Sortez l'ordinateur (6) fourni de son emballage et installez les piles (Type "AA" piles rondes - 1,5V) et faites attention à la polarité correcte à l'arrière de l'ordinateur (6). (Des batteries pour l'ordinateur ne sont pas jointes dans le volume des livraisons. S'il vous plaît, appliquez celui-ci dans le commerce.) Au bas de l'ordinateur est au milieu d'une arrestation dont l'ordinateur peut être déverrouillé et retiré du dossier.



Étape n° 5:
Fonction de réduire gain de place

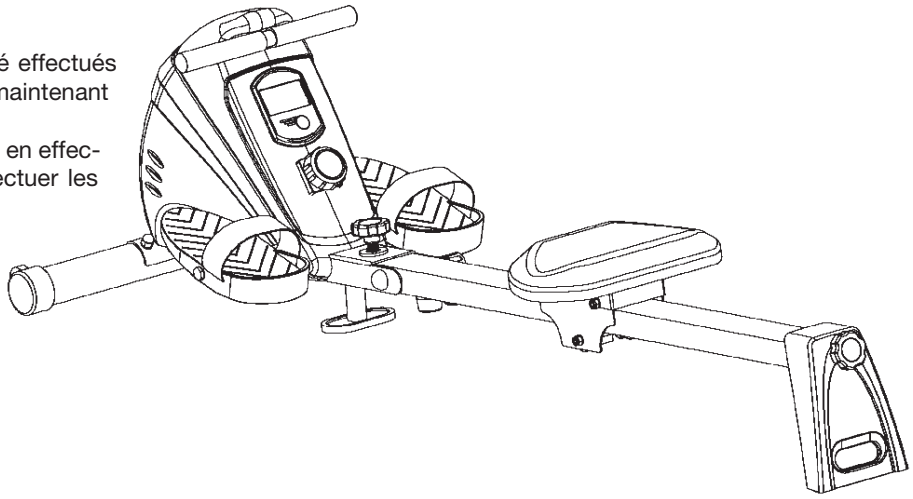
1. Pour configurer l'appareil pour économiser de l'espace pour stocker, tourner la vis emprise étoiles (2) sortir et tourner le vis poignée rapide (15), retournez le châssis de siège (22) à la verticale et sécuriser ce poste par l'insertion latérale de la vis de poignée rapide (15) à l'endroit approprié sur le châssis (1) dans le châssis de siège (22).
2. Tourner la vis de la poignée (2) à la sortie du pied arrière (29) de pliage et l'arrière-pied (29).



Étape n° 6:
Contrôle

1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent. Le montage est maintenant terminé.
2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en effectuant de légers réglages de la résistance et effectuer les réglages individuels.

Remarques:
Veuillez à conserver soigneusement le jeu d'outils ainsi que les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander des pièces de rechange.



Mode d'emploi de l'ordinateur 1260

L'ordinateur livré vous offre le plus grand confort d'entraînement. Chaque valeur importante pour l'entraînement est affichée dans une fenêtre correspondante.
Le temps nécessaire, Coup des rames, la consommation de calories approximative, la distance parcourue et Coup de ramer Total sont affichés dès le commencement de l'entraînement. Toutes les valeurs sont sauvegardées à partir du nombre zéro.
L'ordinateur se met en marche dès que l'on appuye brièvement sur la touche F ou que l'on commence tout simplement l'entraînement.
L'ordinateur commence à saisir l'ensemble des valeurs et à les afficher.
Pour éteindre l'ordinateur, terminer simplement l'entraînement. L'ordinateur arrête l'ensemble des mesures et sauvegarde les dernières valeurs obtenues. Les dernières valeurs obtenues dans les fonctions temps, Coup des rames calories et Coup des rames Total sont sauvegardées et peuvent être réutilisées pour redémarrer l'entraînement.
L'ordinateur s'éteint automatiquement au bout d'environ 4 minutes d'interruption de l'entraînement.. L'ensemble des valeurs obtenues jusqu'à présent sont sauvegardées et sont réaffichées lors de la reprise de l'entraînement. On peut poursuivre l'entraînement à partir de ces valeurs.

Affichages :

1. Affichage „ZEIT" (affichage du temps) :
Permet d'afficher le temps nécessaire actuellement en minutes et ensecondes. Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent.

2. Affichage „Ruderschläge" (affichage des Coup des rames) :
Permet d'afficher la actuelle Coup des rames.
Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent.

3. Affichage « Schläge/Minute » (Coup de rames/Minute) :
La vitesse actuelle en Nombre de coup de rames par minute. Pour cette fonction, il n'y a pas d'enregistrement des dernières valeurs obtenues, comme il l'est décrit ci-dessus.
(Limite maximale de l'affichage 199 Nombre de coup de rames par minute)

4. Affichage „KALORIEN" (affichage des calories) :
Permet d'afficher l'état actuel des calories consommées.
Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent.

5. Affichage „Schläge Total" (affichage du nombre total de Coup des rames):
Permet d'afficher le niveau actuel des parcourus pour l'ensemble des unités d'entraînement ainsi que celui de l'unité actuelle d'entraînement. Il n'est pas possible de fixer préalablement une valeur déterminée. Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent.

6. Fonction „SCAN":
Si l'on sélectionne cette fonction, les valeurs actuelles de l'ensemble des fonctions sont affichées les unes après les autres toutes les 5 secondes-environ.

Touches :

1. Touche„F":
Pour passer d'une fonction à une autre, appuyer une fois et brièvement sur cette touche. Un symbole s'affiche dans la fenêtre en question lequel indique la function sélectionnée.
Pour effacer toutes les valeurs obtenues jusqu'à présent de tous les affi - chages, à l'exception des valeurs affi chées dans „Schläge Total", appuyer plus longuement sur cette touche (pendant environ 3 secondes).

Notice d'utilisation et d'entraînement

1er exercice

a) Commencer l'exercice les jambes tendues, avec les genoux qui se touchent et le buste bien droit.

b) Penchez-vous en avant sans plier les jarrets, saisissez les manches et tirez en arrière jusqu'à ce que le buste soit droit.

Important: les manches doivent être tirés au moyen des bras (pas en s'aidant du buste) et jusqu'à ce que les mains fermées touchent celui-ci.

c) Ramenez les poignets à leur point de départ.

d) Récupérez un instant et recommencez l'exercice sans mouvement saccadé.

2e exercice

a) Commencez-le en position assise, le buste bien droit, le siège avancé au maximum, les jarrets pliés.

b) Poussez avec les jambes, sans écarter les genoux, tout en tirant les manches vers vous.

c) Continuez de tirer jusqu'à ce que les jambes soient tendues, vos mains fermées touchant alors le buste.

d) Détendez les bras et les jambes, laissez le siège glisser en avant jusqu'à ce que vous soyez revenu à la position (a) et recommencez l'exercice.

Recommandations pour l'entraînement

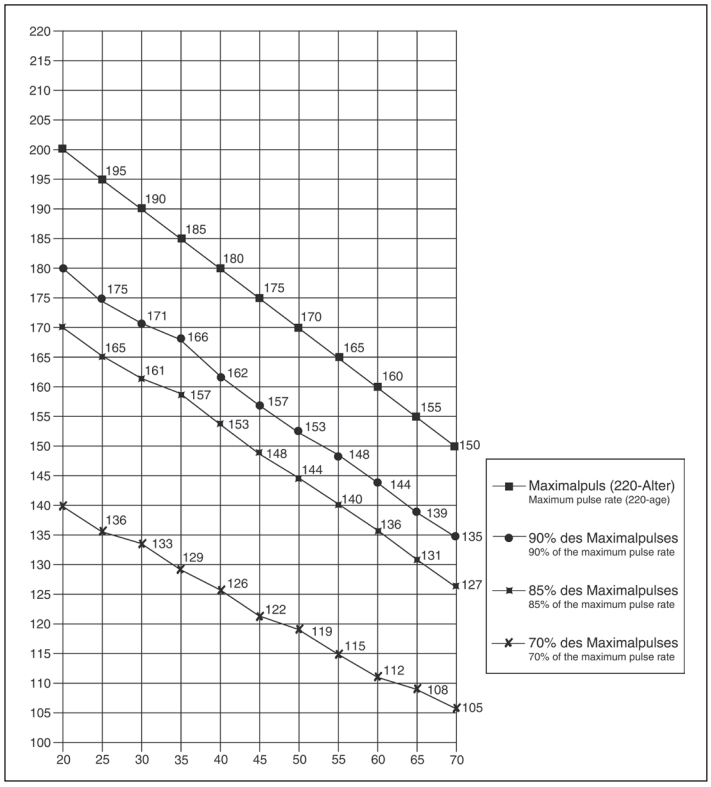
Les facteurs ci-après doivent être pris en compte pour la détermination de l'entraînement indispensable afin d'améliorer concrètement son physique et sa santé:

1. Intensité:
L'entraînement n'aura d'effets positifs que si les efforts déployés dépassent ceux de la vie quotidienne, mais sans être hors d'haleine et/ou se sentir épuisé. Le pouls peut constituer un repère valable pour un entraînement efficace. Au cours de celui-ci le pouls devrait se situer entre 70 % et 85% du pouls maximum (le déterminer et le calculer au moyen du tableau et de la formule). Pendant les premières semaines, le pouls devrait tourner autour de 70% du maximum. Pendant les semaines et les mois suivants, le pouls devrait augmenter lentement pour atteindre la limite supérieure, c.-à-d. 85% du pouls maximum. Plus la condition physique de la personne qui s'entraîne est bonne, plus il faut accroître l'entraînement pour rester entre 70 et 85% du pouls maximum. On y arrive en allongeant la durée de l'entraînement et/ou en renforçant la difficulté de celui-ci.
Si la fréquence cardiaque n'est pas affichée sur le visuel de l'ordinateur ou si, pour des raisons de sécurité, vous souhaitez la contrôler, car elle aurait pu être incorrectement indiquée suite à des erreurs d'utilisation, etc., vous pouvez alors procéder comme suit:
a. Mesure de contrôle du pouls de manière classique (c.-à-d. en posant le pouce sur la veine du poignet et en comptant les battements en une minute).
b Mesure de contrôle du pouls au moyen d'un dispositif approprié (vendu dans un magasin spécialisé).

2. Fréquence
La majorité des experts recommandent de combiner une alimentation comme pour la santé, qui sera choisie en fonction de l'objectif recherché par l'entraînement, et les exercices physiques trois ou quatre fois par semaine. Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine pour conserver la forme actuelle. Mais au moins trois fois par semaine pour améliorer et modifier son poids. Cinq fois par semaine étant idéal.

3. Programmation de l'entraînement
Chaque séance d'entraînement devrait comprendre trois phases:
«phase d'échauffement», «phase d'entraînement» et «phase de ralentissement». La température du corps et l'absorption d'oxygène doivent augmenter lentement durant la phase «d'échauffement». Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique pendant cinq à dix minutes.
L'entraînement proprement dit («phase d'entraînement») devant commencer ensuite. Choisir une faible résistance pendant quelques minutes puis accroître entre 15 et 30 minutes de sorte que le pouls se situe entre 70% et 85% de son maximum.
Afin de faciliter la circulation après la «phase d'entraînement» et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la «phase d'entraînement» doit être suivie d'une «phase de ralentissement». Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/ou de la gymnastique sans forcer, et ce entre cinq et dix minutes.
Vous trouvez les autres informations au sujet exercices pour réchauffer, aux exercices de distension ou les exercices de gymnastique généraux dans notre domaine de téléchargement sous le www.christopeit-sport.com

4. Motivation
Un entraînement régulier est la clef de la réussite de votre programme. Vous devriez prévoir votre entraînement à heure fixe chaque jour et vous y préparer mentalement. Il est primordial d'être de bonne humeur au moment de l'entraînement et de ne pas perdre l'objectif visé. Jour après jour, en vous entraînant continuellement, vous verrez les progrès accomplis et votre objectif se rapprocher progressivement.


Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

Formules de calcul:	Pouls maximum	=	220 - âge
	90% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,9
	85% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,85
	70% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,7

NL

Inhoudsopgave

1. Overzicht van de losse delen pagina 3
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies pagina 24
3. Stuklijst pagina 25 - 26
4. Montagehandleiding met explosietekeningen pagina 27 - 28
5. Opstappen, Gebruiken & Afstappen pagina 29
6. Handleiding bij de computer pagina 29
7. Trainingshandleiding pagina 30

Geachte klant

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op.
Bij eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

Met vriendelijke groeten,

Top-Sports Gilles GmbH

Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

Onze producten werden in principe door de TÜV-GS (Technische Keuringsdienst) gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele, hoogste veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden.

1. Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de stuklijst van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatige tussentijden nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vast zitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is.

3. Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegen vochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden van de vloer dienen door gepaste maatregelen op de vloer en, voor zover beschikbaar bij dit toestel, door daarvoor bestemde, regelbare onderdelen van het toestel geneutraliseerd te worden. Het contact met vochtigheid en vocht dient uitgesloten te worden.

4. Voor zover de opstellingsplaats in het bijzonder tegen drukplaatsen, verontreiniging en dergelijke beschermd moet worden, een geschikt, slipvrij support (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plaat of dergelijke) onder het toestel leggen.

5. Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.

6. Voor de reiniging van het toestel geen agressieve reinigingsmiddelen gebruiken. Voor de opbouw en voor eventuele herstellingen uitsluitend het respectievelijk bijgeleverde of geschikte, eigen gereedschap gebruiken. Residu door het lassen aan het toestel dient onmiddellijk verwijderd te worden zodra de training beëindigd werd.

7. Waarschuwing! Systemen van hart koers kan zijn onnauwkeurig. Buitensporige kunnen opleiden tot een ernstige aandoeningen of door overlijden In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden.

8. Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken. **Waarschuwing!** Delen moeten worden warm voor het gebruik van de beveiligingsinrichting overdreven vervanging van dit meteen en u zult krijgen. De beveiligingsinrichting tegen het gebruik, zolang het nog niet in cabine is vastgesteld.

9. Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.

10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden. De totale uitoefening tijd mag niet hoger dan 60 min. /dagelijks.

11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitnesstraining met het toestel geschikt zijn. De kleding moet zodanig zijn, dat deze omwille van de vorm (bijvoorbeeld lengte) ervan tijdens de training niet kan blijven hangen. De trainingschoenen moeten in overeenstemming met het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vaste passing geven en een slipvrije zool hebben.

12. Waarschuwing! Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstpijn en andere abnormale symptomen ondervonden worden, de training vroegtijdig beëindigen en u tot een geschikte geneesheer wenden.

13. Over het algemeen geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Ze mogen daarom uitsluitend in overeenstemming met de bepalingen en door op gepaste wijze geïnformeerde en geïnstrueerde personen gebruikt worden.

14. Personen zoals kinderen, mindervaliden en gehandicapten mogen het toestel uitsluitend gebruiken in bijzijn van een tweede persoon, die hulp kan verlenen en instructies kan geven. Het gebruik van het toestel door kinderen zonder toezicht dient door gepaste maatregelen te worden uitgesloten.

15. Er dient op gelet te worden dat de trainer en andere personen zich nooit met één of ander lichaamsdeel binnen het bereik van nog in beweging zijnde onderdelen begeven of bevinden.

16. Dit produkt kan aan het einde van de levensduur niet via het gewone huisafval worden afgevoerd, maar dient naar een verzamelpunt voor recycling electrische apparaten gebracht te worden.Het symbool op het produkt, de gebruiksaanwijzing, of de verpakking wijst u daarop.
De grondstoffen zijn volgens hun kenmerken verwerkbaar. Met de verwerking, van deze oude apparaten, doet u een bijdrage aan de bescherming van ons milieu Vraagt u bij de gemeente naar de desbetreffende verwerkingsplaats.

17. De verpakkingsmaterialen, lege batterijen en onderdelen van het toestel omwille van het milieu niet samen met het huishoudelijk afval evacueren, maar in daarvoor bestemde opslagtanks werpen of op geschikte inzamelpunten afgeven.

18. Bij dit toestel betreft het een van niet de snelheid afhankelijk toestel.

19. Het toestel is met een 8-trappige weerstandsinstelling uitgerust. Deze maakt respectievelijk een verlaging en een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting mogelijk. Darbij leidt het draaien van de instelknop van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 1 tot een verlaging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting. Het draaien van de instelknop van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 8 leidt tot een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting.

20. Dit toestel werd conform de EN 957 -1 en -7 „H, C“ gekeurd en gecertificeerd. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 120 kg bepaald. Dit toestel werd gecertificeerd en is in overeenstemming met het EG-richtlijn (2004/108/EG).

Stuklijst - reserveonderdelenlijst
Cardiff best.nr. 1260

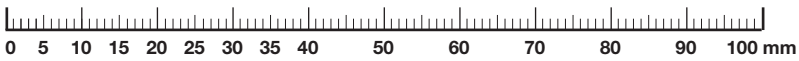
Technische specificatie: Stand: 01. 08. 2012

- Efficiëntste bovenlichaam-, schouder-, rug-, arm-, beenspierentraining
- Ideaal voor romp oefeningen
- Magnetisch remsysteem
- 8 standen verstelbare trekweerstand
- komfortzadel opgevangen met gelagerten rollen
- Ruimtevaart-besparing samen houder
- Bedieningsvriendelijke computer met digitale aanduiding van: tijd, roeislagen, roeisslagen/minuut, ca. calorieënverbruik en Scan.
- Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 120 kg

Stelmaten ongeveer L 177, B 52, H 47 cm
Massa van positie geslaagd L 68, B 52, H 125 cm

Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveronderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

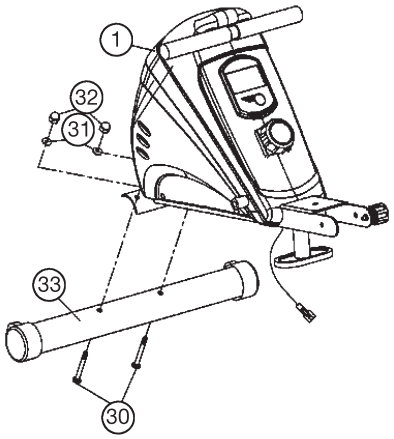


Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Basisframe		1		33-1260-01-SI
2	Sterförmige schroef	M10x25	2	22+29	36-1260-06-BT
3	Einddop		2	5	36-1260-21-BT
4	Greepovertrek		2	5	36-1260-07-BT
5	Trekstang		1	23	33-1260-08-SI
6	Computer		1	46+60	36-1260-03-BT
7	Weerstandsinstelling		1	1	36-1260-04-BT
8	Onderlegplaatje	10//20	5	14,25+63	39-9989-CR
9	Zelfborgene Moer	M10	2	14+25	39-9981
10	Onderlegplaatje	13//26	2	12	39-9986-CR
11	Voetschaal		2	12	36-1260-10-BT
12	Zeskantschroef	M12x155	2	1+11	39-10331-CR
13	Zadel		1	18	36-1260-11-BT
14	Zeskantschroef	M10x100	1	1+22	39-10453-CR
15	Snelsluit		1	1	36-1260-09-BT
16	Zelfborgene Moer	M8	3	19	39-9918-CR
17	Onderlegplaatje	8//16	5	19	39-9862-CR
18	Zitframe		1	13+22	33-9901-02-SI
19	Zeskantschroef	M8x110	3	18	39-9968-CR
20	Afstandsstuk 1		2	19+21	36-1260-13-BT
21	Zadle rol lager		2	19+40	36-1260-14-BT
22	Zitframe		1	1+29	33-1260-02-SI
23	Rekband		1	5+48	36-1260-05-BT
24	Eindstop		4	22	36-9903-26-BT
25	Zeskantschroef	M10x95	1	22	39-10456-CR
26	Schroef	M6x15	4	13+18	39-10120-VC
27	Schroef	4,2x8	4	28+29	39-10188
28	Voetafdekking		1	28	36-1260-20-BT
29	Voet achter		1	22	33-1260-03-SI
30	Slotschroef	M8x75	2	1+33	39-10019-CR
31	Onderlegplaatje gebogen		2	30	39-9966-CR
32	Dop moer	M8	2	30	39-9900-CR
33	Voorste voetbuis		1	1	33-1260-04-SI
34	Voetkappen met transportrol		2	33	36-9220-06-BT
35	Onderlegplaatje	10//20	1	2	39-9989-CR
36	Sensor		1	22+46	36-1260-12-BT
37	Schroef	3x10	2	47	39-10076-SW
38	Voetdap achter		1	29	36-1260-22-BT
39	Magneet		1	18	36-1260-24-BT
40	Staallaager		2	21	36-1260-15-BT
41	Kogellaager	608z	8	21+42	36-1260-16-BT
42	Zadle rol bowense		4	19+41	36-1260-17-BT
43	Afstandsstuk 2		2	19+42	36-1260-18-BT

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
44	Staalhoek		1	22	36-1260-19-BT
45	Schroef	M6x20	2	44	39-9960
46	Verbindingskabel		1	6+36	36-1260-13-BT
47	Staalbescherming		2	18	33-9901-05-SI
48	Winding-eenheid		1	52+69	36-1260-25-BT
49	Kogellaager	6000	4	58+70	39-9998
50	Frijloop		1	52	36-1260-26-BT
51	Afstandsring		1	63	36-1260-27-BT
52	Fliegwiel		1	63	33-1260-05-SI
53	Magneetloper		1	52	33-1260-06-SI
54	Schroef	4,2x18	4	1+60	36-9111-38-BT
55	Zeskantschroef	M6x15	4	74	39-10120-VC
56	Veerring	voor M6	4	55	39-9868
57	Onderlegplaatje	6//12	4	55	39-10007-CR
58	Trekbandrol		2	74	36-1260-28-BT
59	Schroef	4,2x18	8	34	36-9111-38-BT
60L	Bekleding links		1	1+60R	36-1260-01-BT
60R	Bekleding rechts		1	1+60L	36-1260-02-BT
61	Asmoer	M10x1	2	63	39-9820-SW
62	Moer	M10x1	1	63	39-9820
63	Fliegwielas		1	52	36-1260-29-BT
64	Golfenschijf		1	63	36-1260-30-BT
65	Afstandsbus		1	63	36-1260-31-BT
66	Onderlegplaatje		1	48	36-9918-22-BT
67	Onderlegplaatje	12//24	1	63	39-9986-CR
68	Schroef	3,5x18	3	69	39-9909
69	Dekken		1	48	36-1260-32-BT
70	Schroef dop	17	2	9+14	36-9988108-BT
71	Voetbescherming centrum		1	1	36-1260-33-BT
72	Randbescherming		1	60	36-1260-34-BT
73	Onderlegplaatje	10//20	4	74	39-9989-CR
74	Afstandsstuk 3		2	58	36-1260-35-BT
75	Schroef	M8x10	2	65	39-10274
76	Kogellaager	6003	1	63	36-1260-36-BT
77	Werktuig Set		1		36-1260-37-BT
78	Montage- en Bedieningshandleiding		1		36-1260-38-BT

Montagehandleiding

Neem alle losse onderdelen uit de verpakking, leg deze op de grond en controleer aan de hand van de montage staps uit de montage en bedieningshandleiding of alle onderdelen aanwezig zijn. Hierbij moet er op worden gelet dat een aantal onderdelen rechtstreeks met het onderstel zijn verbonden en voorgemonteerd zijn. Bovendien zijn enkele andere losse delen ook al tot eenheden samengevoegd. Hierdoor kunt het apparaat gemakkelijker en sneller monteren.

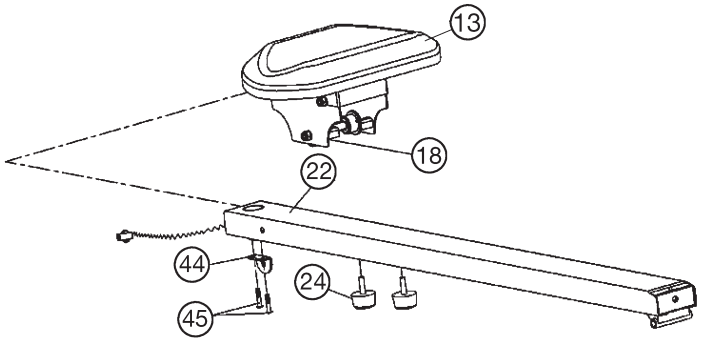


Stap 1 :
Montage van de voorste voet (33) op het basisframe (1).

1. Monteer de voorste voet (33) op het basisframe (1). Gebruik daarvoor twee slotschroefen M8x75 (30), onderlegplatje (31) en moeren (9).

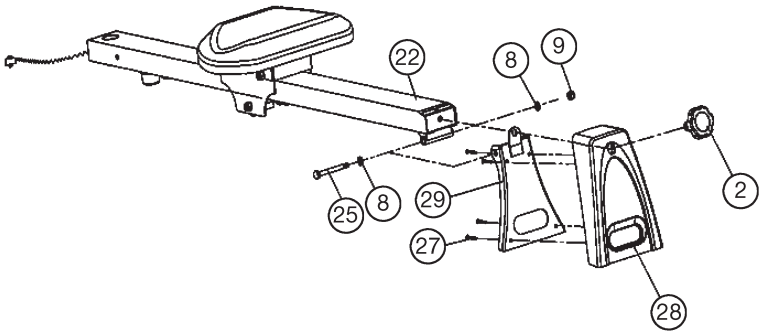
Stap 2 :
Montage van het zadelglijder (18) met zadel (13) op het zadelframe (2).

1. Schroef uit de eindstops (24) en ontmantelen de staalhoek (44) van den zadelframe (22)
2. Schuiv de zadelframe (22) door de zadelglijder (18) in de goede richting zodat 4 rollen zijn aan de bowensezijd and 2 rollen zijn lagerzijd.
3. Schroef den eindstops (24) aan de lagerzijd van de zadelframe (22) vast.
4. Schroef in de eindstops (24) en monter de staalhoek aan de zadelframe (22) m.b.v. de schroef (45).



Stap 3 :
Montage van de achterste voet (29) op het zadelframe (22).

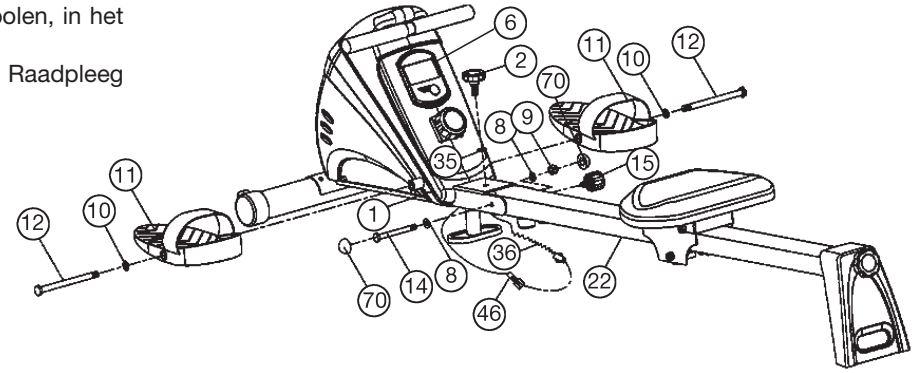
1. Schuiv de achterste voet (29) aan de achterzijd van het zadelframe (22) en schroef met schroef M10x95 (25), onderlegplatje (8) en moer (9) vast.
2. Plaatz de voetafdekking (29) aan den achterste voet (28) and schroef vast mit schroef (27).
3. Schroef met de hand greep schroef (2) de achterste voet (28) aan de zadelframe (22) vast.



Nederlands

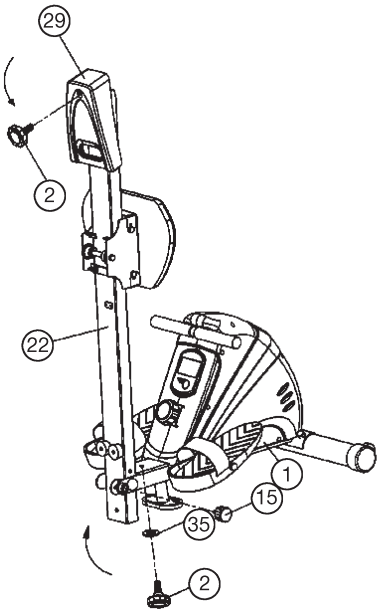
Stap 4 :
Montage van de zadelframe (22) en voetschaal (11) op het basisframe (1).

1. Plaatz de zadelframe (22) aan de basisframe (1) en verbind de stekkers van den sensorkabel (36) and verbindingskabel (46).
2. Monteer de zadelframe (22) op het basisframe (1). Gebruik daarvoor een schroef M10x100 (14), twee onderlegplatjes (8) en een moer (9). Niet draai de moer (9) zodat het klapmechanisme is geblokkeerd.
3. Zet de zadel frame (22) voor de uitoefening door schroeven de hand greep schroef (2) en onderlegplaatje (35).
4. Schroef het voetschaal (11) op het basisframe (1) met de schroef M12x155 (12) en onderlegplaatje (10) vast
5. Neem de voraf monteert computer (6) en plaats de Batterijen, (Type „AA“ penlite - 1,5V) let darbij op de goede polen, in het batterijvak aan de achterzijde van de computer (6).
   (Batterijen voor de computer ligt niet bij de levering. Raadpleeg ze voor de handel.)
   Aan de onderkant van de computer is in het midden een arrestatie die de computer kan worden ontgrendeld en uit de case gehaald.



Stap 5 :
Funktie inklapbaar plaatsbesparend

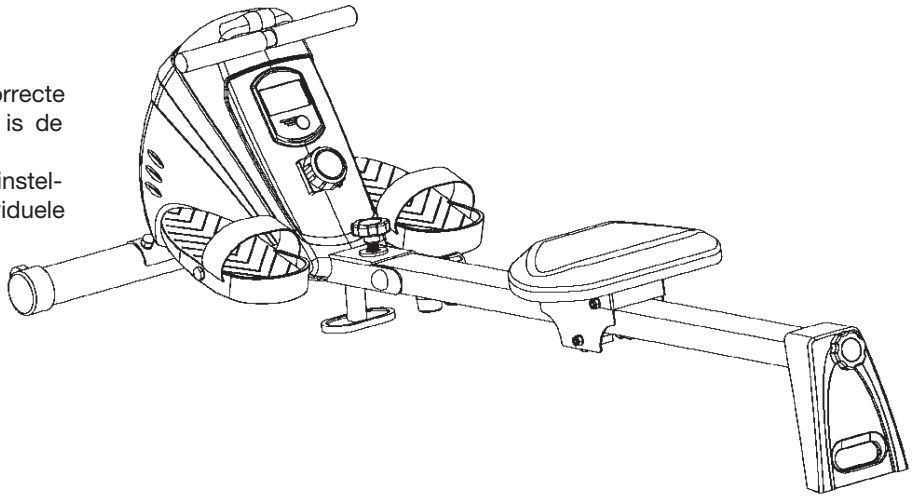
1. Om ruimtevaart-besparing op de slaan, het hand greep schroef (2) uit draaien en draai uit en trek de snelsluit (15). Het zadelframe verticaal spiegelen en uiterst veilige deze positie door laterale inbrengen en met de snelsluit (15) de positie aan de zadel frame (22).
2. Ddraai uit the hand greep schroef (2) van de achterste voet (28) om de achterste voet (29) terug te trekken.



Stap 6:
Controle:

1. Alle schroef- en stekkerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëindigd.
2. Wanneer alles in orde is, met lichte weerstandsinstellingen vertrouwd raken met het apparaat en de individuele instellingen vastzetten.

Opmerking:
De gereedschapsset en de gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig bewaren, omdat u ze wellicht later voor een reparatie of het bestellen van reserveonderdelen nodig heeft.



Computerhandleiding voor 1260

De bijgeleverde computer zorgt voor een uitstekend trainingscomfort. Elke trainingsrelevante waarde wordt in een apart venster weergegeven. Vanaf het begin van de training worden de benodigde tijd, afstand, roeislagen, slagen total en ca. calorieënverbruik weergegeven. Vanaf nul worden alle waarden verhoogd en vastgehouden.
De computer wordt door het indrukken van de F-toets of gewoon aan het begin van de training ingeschakeld. De computer registreert dan alle waarden en geeft deze weer.
Om de computer te stoppen kunt u gewoon de training beëindigen. De computer stopt met alle metingen en houdt de laatst bereikte waarden vast. De laatst bereikte waarden voor Zeit, roeislagen en Kalorien worden opgeslagen in het geheugen en wanneer de training wordt hervat kann vanaf deze waarden verder worden getraind.
Na beëindiging van de training wordt de computer automatisch na ca. 4 minuten uitgeschakeld. Alle tot dan toe bereikte waarden worden opgeslagen en wanneer de training wordt hervat worden ze opnieuw weergegeven. Uitgaande van deze waarden kan dan verder worden getraind.

Weergave:

1. „Zeit"-weergave:
De actuele benodigde tijd wordt in minuten en seconden weergegeven.
De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen.

2. „Ruderschläge"-weergave:
De actuele stand van de roeislagen wordt weergegeven.
De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen.

3. "Schläge/Minute" (slagen/minuut):
Hiermee wordt de actuele snelheid in roeislagen/minuut. Voor deze functie geldt niet, zoals hierboven beschreven, dat de laatst bereikte waarde wordt opgeslagen.
(Max. aanduiding 199 Slagen/minuut)

4. „KALORIEN"-weergave:
De actuele stand van het aantal verbruikte calorieën wordt weergegeven.
De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen.

5. „Schläge Total"-weergave:
De actuele stand van de afgelegde roeislagen van alle trainingsunits tot dan toe incl. de actuele trainingsunit wordt weergegeven.
De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen.

6. „SCAN"-functie:
Wanneer deze functie wordt geselecteerd, worden in een voortdurende wisseling in ca. 5 seconden de actuele waarden van alle functies na elkaar aangegeven?.

Toetsen:

1. „F"-toets:
Door één keer kort op deze toets te drukken kan tussen functies worden gewisseld. d.w.z. dat de betreffende functie kan worden geselecteerd.
De gewenste functie wordt door een symbool in het venster weergegeven.
Door de toets langer in te drukken (ca. 3 seconden) worden alle weergegeven waarden gewist met uitzondering van de waarde in de Schläge-Total"-weergave.

Bedienings- en trainingshandleiding

Oefening 1

a) Begin de oefening met gestrekte benen, knieën tegen elkaar en een rechte rug.

b) Buig naar voren, zonder de knieën te buigen, pak de hendels van de roeitrainer vast en trek deze aan tot het lichaam weer recht is.

Opletten: de hendels moeten met de armen worden aangetrokken (niet met het lichaam), tot de handen tegen het lichaam aan komen.

c) Breng de hendels van de roeitrainer weer in de uitgangspositie.

d) Neem een ogenblikje rust en begin dan opnieuw met de oefening in een rustig en beheerst tempo.

Oefening 2

a) Ga voor deze oefening rechtop zitten, de zitting zover mogelijk naar voren, de knieën gebogen.

b) Met de benen afzetten, de knieën tegen elkaar houden en tegelijkertijd de beugel naar u toe trekken.

c) Trek net zolang door tot de benen helemaal gestrekt zijn en uw handen tegen het lichaam aan komen.

d) Ontspan de armen en de benen, laat de zitting naar voren glijden tot deze zijn uitgangspositie (a) weer heeft bereikt en begin van voren af aan met de oefening.

Trainingshandleiding

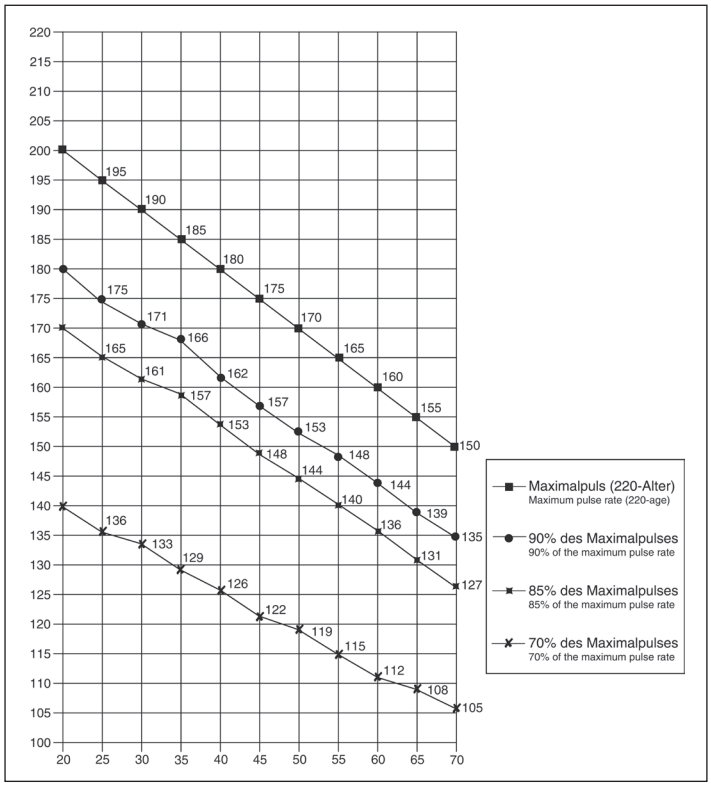
De onderstaande factoren moeten in acht worden genomen bij het bepalen van de benodigde training voor het bereiken van een merkbare verbetering van uw figuur en gezondheid:

1. Intensiteit:
De mate van lichamelijke belasting bij de training moet de normale belasting overschrijden, zonder dat u daarbij buiten adem en/of uitgeput raakt. De hartslag kan een geschikte richtwaarde voor een effectieve training zijn. Tijdens de training moet deze tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag liggen (zie de tabel en formule om deze te bepalen en te berekenen). Tijdens de eerste weken moet de hartslag tijdens de training in het laagste deel hiervan, rond 70% van de maximale hartslag liggen. In de loop van de daaropvolgende weken en maanden zou de hartslag langzaam tot de bovengrens van 85% van de maximale hartslag moeten stijgen. Hoe beter de conditie van degene die traint is, des te meer moet het trainingsniveau stijgen om tussen de 70% tot 85% van de maximale hartslag te komen. Dit kan worden bereikt door langer te trainen en/of door de moeilijkheidsgraad te verhogen.
Wanneer de hartslag niet op het display wordt weergegeven of wanneer u voor de zekerheid uw hartslag wilt controleren, omdat deze door eventuele gebruiksfouten enz. onjuist weergegeven kan zijn, kunt u het volgende doen:
De hartslag op de gebruikelijke wijze meten (bijv. de pols voelen en het aantal slagen per minuut tellen).
De hartslag met een geschikt en geijkt meetapparaat meten (verkrijgbaar bij gezondheidsinstellingen)

2. Frequentie:
De meeste experts adviseren een gezondheidsbewust dieet, dat op uw trainingsdoel moet worden afgestemd en drie tot vijf maal per week een lichamelijke training. Een normale volwassene moet tweemaal per week trainen om zijn huidige conditie te behouden. Om zijn conditie te verbeteren en zijn lichaamsgewicht te veranderen moet hij minimaal driemaal per week trainen. Natuurlijk is de ideale trainingsfrequentie vijf maal per week.

3. Planning van de training
Iedere trainingssessie moet uit drie fasen bestaan: een “warming-up”, een “trainingsfase” en een “cooling down”. In de “warming-up” moet de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam toenemen. Dit kan worden bereikt door vijf tot tien minuten lang gymnastiekoefeningen te doen. Daarna moet de eigenlijke training (“trainingsfase”) beginnen. De trainingsbelasting moet de eerste minuten laag zijn en dan gedurende een periode van 15 tot 30 minuten zo toenemen, dat de hartslag zich tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag bevindt.
Om de bloedsomloop na de “trainingsfase” te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een “cooling down” worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiekoefeningen worden gedaan. Voor meer informatie over uitoefening van warme up, oefening te rekken of algemene gymnastische oefenen in onze downloadarea onder www.christopeit-sport.com

4. Motivatie
De sleutel tot een succesvol programma is een regelmatige training. U kunt het beste een vaste tijd en plaats per trainingsdag vaststellen en u ook geestelijk op de training voorbereiden. Train alleen met een goed humeur en houd uw doel voor ogen. Met een continue training zult u zien dat u per dag vooruitgang boekt, dat u zich verder ontwikkelt en dat u uw persoonlijke trainingsdoel beetje bij beetje nadert.


Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

Berekeningsformules:	Maximale hartslag (220 - leeftijd)	=	220 - leeftijd
	90% van de maximale hartslag	=	(220 - leeftijd) x 0,9
	85% van de maximale hartslag	=	(220 - leeftijd) x 0,85
	70% van de maximale hartslag	=	(220 - leeftijd) x 0,7

Обзор содержания

1. Важные рекомендации и указания по безопасности стр. 31
2. Обзор отдельных деталей стр. 3
3. Спецификация стр. 32 - 33
4. Руководство по сборке с отдельными иллюстрациями стр. 34 - 35
5. Руководство по использованию компьютера стр. 36
6. Инструкция по эксплуатации и тренировке стр. 36
7. Руководство по тренировкам стр. 37

Уважаемые покупательницы и покупатели!
Поздравляем Вас с покупкой тренировочного снаряда для домашних занятий спортом и желаем Вам самых приятных впечатлений.
Следуйте, пожалуйста, указаниям и инструкциям нашего руководства по монтажу и эксплуатации.
Если у Вас возникнут какие-нибудь вопросы, то Вы можете в любое время без стеснения обращаться к нам.

С уважением, Ваш Кристопайт Шпорт ГмбХ

Важные рекомендации и указания по безопасности

Наши изделия принципиально подвергаются испытаниям со стороны TЬV-GS и тем самым отвечают актуальному, самому высокому стандарту безопасности. Однако этот факт не освобождает от обязанности строго соблюдать приведенные ниже принципиальные указания.

1. Монтировать тренажер в точном соответствии с монтажной инструкцией и использовать только те относящиеся к тренажеру детали, которые приложены для монтажа тренажера и указаны в спецификации. Перед проведением собственно монтажа проверить комплектность поставки на основании накладной и комплектность содержимого картонной коробки-упаковки на основании спецификации, приведенной в руководстве по монтажу и эксплуатации.

2. Перед первым использованием и через регулярные интервалы времени проверять прочность посадки всех винтов, гаек и прочих соединений с тем, чтобы обеспечить надежное эксплуатационное состояние тренажера.

3. Разместить тренажер в сухом, ровном месте и предохранить его от влаги и сырости. Скомпенсировать неровности пола за счет соответствующих мер, осуществляемых на полу, и предусмотренных для этого, юстируемых деталей тренажера, если они есть на данном тренажере. Исключить контакт с влагой и сыростью.

4. Если следует защитить место размещения тренажера в особенности от продавливания, загрязнений и тому подобного, подложить под тренажер подходящую, нескользящую подложку (например, резиновый коврик, деревянную плиту или т. п.).

5. Перед тренировкой удалить все предметы в радиусе 2 метров вокруг тренажера.

6. Для очистки тренажера не использовать агрессивных очистных средств, а для монтажа и возможного ремонта использовать только поставленный вместе с ним или подходящий собственный инструмент. Удалить с тренажера следы пота сразу же после окончания тренировки.

7. Неквалифицированная и чрезмерная тренировка может причинить вред здоровью. Поэтому перед тем, как приступать к целенаправленной тренировке, проконсультироваться с соответствующим врачом. Он может определить, каким максимальным нагрузкам (пульс, ватт, продолжительность тренировки и т. д.) разрешается подвергаться, и дать точную информацию о правильном положении тела во время тренировки, о целях тренировки и о питании. Запрещается тренироваться после обильной еды. Учитывать, что этот тренажер не предназначен для терапевтических целей.

8. Тренироваться на тренажере только тогда, когда он работает безупречно. Для возможного ремонта использовать только оригинальные запасные части.

9. Настраивая регулируемые детали, следить за правильным положением или, соотв., учитывать помеченную максимальную позицию настройки и обеспечивать надлежащую фиксацию заново настроенного положения.

10. Если в руководстве не указано иного, тренажер разрешается использовать для тренировок всегда только одного человека.

11. Необходимо носить тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере. Одежда должна такой, чтобы по своей форме (например, длине) она не могла зацепиться во время тренировки. Следует подбирать тренировочную обувь, которая подходит к тренажеру, обеспечивает устойчивость для ног и имеет нескользящую подошву.

12. Если возникнут головокружение, тошнота, боли в груди и другие аномальные симптомы, прервать тренировку и обратиться к соответствующему врачу.

13. Следует принципиально учесть, что спортивные снаряды - не игрушки. Поэтому их разрешается использовать только в соответствии с назначением и лицами, которые располагают соответствующей информацией и которые прошли соответствующий инструктаж.

14. Таким лицам как дети, инвалиды и люди с увечьями следует пользоваться тренажером только в присутствии еще одного человека, который может оказать помощь и дать руководящие указания. Исключить возможность использования тренажера детьми без надзора, приняв соответствующие меры.

15. Следить за тем, чтобы тренирующиеся и другие лица никогда не попадали какими-либо частями своего тела в зону еще движущихся деталей или чтобы они не находились там.

16. В конце срока службы этот продукт не должен быть утилизирован в домашние отходы, а должен быть отдан на сборный пункт утилизации использованных электрических и электронных приборов. На это указывает символ на продукте, на инструкции по эксплуатации или на упаковке.
Все материалы могут быть снова использованы согласно маркировке. При повторном использовании, вторичной переработке или других формах вторичного использования старых приборов Вы вносите свой вклад в защиту окружающей среды.
Пожалуйста, узнайте в коммунальном управлении адрес близлежащего сборного пункта утилизации.

17. Учитывая требования экологии, не удалять упаковочный материал, израсходованные батарейки и детали тренажера вместе с бытовыми отходами, а класть их в предусмотренные для этого контейнеры-сборники или сдавать их в соответствующие пункты сбора утильсырья.

18. Данное устройство является независимая от скорости вращения устройства

19. Данный прибор является зависимым от скорости, т.е. с увеличением числа оборотов мощность увеличивается и наоборот. Прибор снабжен фиксируемой в 8-ми положениях регулировкой сопротивления, которая позволяет снизить либо повысить тормозное сопротивление и, тем самым, тренировочную нагрузку. При этом вращение ручки регулировки сопротивления в направлении ступени 1 ведет к снижению тормозного сопротивления и, тем самым, тренировочной нагрузки. Вращение ручки регулировки сопротивления в направлении ступени 8 ведет к повышению тормозного сопротивления и, тем самым, тренировочной нагрузки.

20. Допустимая максимальная нагрузка (= вес тела) установлена в 120 кг. Компьютер прошел испытания и сертификацию согласно норме EN 957-1 / -7 „H/ C“ и EMC Directive 2004/108/EC.

Спецификация - Список запасных частей
Cardiff № заказа1260

Технические характеристики По состоянию на 01.11.2012

- Эффективные тренировки мышц спины, плеч, рук, ног и верхней части тела
- Магнитная система сопротивления
- 8 уровней сопротивления
- Мягкое удобное сиденье с роликами скольжения
- Складная конструкция для экономии места
- Компьютер с индикацией следующих параметров:: время, количество гребков, количество гребков / минуту, скорость и расход калорий
- Стабильная конструкция рамы

Максимальный вес пользователя: 120 кг
Габаритные размеры: прибл. Д 177 x Ш 52 x В 47 см
Размеры в сложенном состоянии: прибл. Д 68 x Ш 52 x В 125 см
Вес 26 кг

Сняв упаковку, проверьте по списку, все ли детали на месте. Если все в порядке, то можно начинать сборку. Если какой-нибудь агрегат не в порядке или отсутствует, обращайтесь к нам:

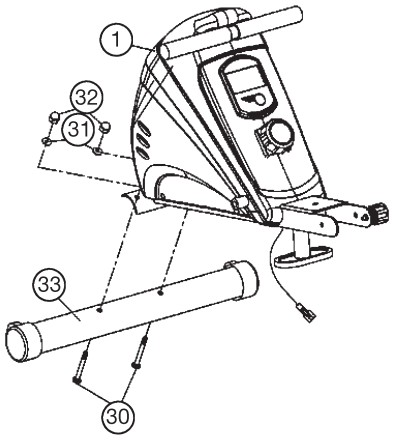
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

№ картинки	Наименование	Кол-во штук	Размеры в мм	Монтируется на №	ET-№
1	Основная рама		1		33-1260-01-SI
2	Грибовидный болт	M10x25	2	22+29	36-1260-06-BT
3	Заглушка наконечника		2	5	36-1260-21-BT
4	Оболочка рукоятки		2	5	36-1260-07-BT
5	Тяга		1	23	33-1260-08-SI
6	Компьютер		1	46+60	36-1260-03-BT
7	Регулировка сопротивления		1	1	36-1260-04-BT
8	Подкладная шайба	10//20	5	14,25+63	39-9989-CR
9	Самострахующаяся гайка	M10	2	14+25	39-9981
10	Подкладная шайба	13//26	2	12	39-9986-CR
11	Фиксатор стопы		2	12	36-1260-10-BT
12	Болт с шестигранной головкой	M12x155	2	1+11	39-10331-CR
13	Сиденье		1	18	36-1260-11-BT
14	Болт с шестигранной головкой	M10x100	1	1+22	39-10453-CR
15	Быстродействующий затвор		1	1	36-1260-09-BT
16	Самострахующаяся гайка	M8	3	19	39-9918-CR
17	Подкладная шайба	8//16	5	19	39-9862-CR
18	Салазки сидения		1	13+22	33-9901-02-SI
19	Болт с шестигранной головкой	M8x110	3	18	39-9968-CR
20	Промежуточное тело 1		2	19+21	36-1260-13-BT
21	Ролик сидения снизу		2	19+40	36-1260-14-BT
22	Рама сидения		1	1+29	33-1260-02-SI
23	Лента тяги		1	5+48	36-1260-05-BT
24	Стопор		4	22	36-9903-26-BT
25	Болт с шестигранной головкой	M10x95	1	22	39-10456-CR
26	Болт	M6x15	4	13+18	39-10120-VC
27	Болт	4,2x8	4	28+29	39-10188
28	Обшивка ножки		1	28	36-1260-20-BT
29	Задняя ножка		1	22	33-1260-03-SI
30	Замковый болт	M8x75	2	1+33	39-10019-CR
31	Гнутая подкладная шайба		2	30	39-9966-CR
32	Колпачковая гайка	M8	2	30	39-9900-CR
33	Передняя ножка		1	1	33-1260-04-SI
34	Колпачки ножек с транспортными роликами		2	33	36-9220-06-BT
35	Подкладная шайба	10//20	1	2	39-9989-CR
36	Датчик		1	22+46	36-1260-12-BT
37	Болт	3x10	2	47	39-10076-SW
38	Обшивка задней ножки		1	29	36-1260-22-BT
39	Магнит		1	18	36-1260-24-BT
40	Стальной подшипник		2	21	36-1260-15-BT
41	Шарикоподшипник	608z	8	21+42	36-1260-16-BT
42	Ролик сиденья верхний		4	19+41	36-1260-17-BT
43	Промежуточное тело 2		2	19+42	36-1260-18-BT
44	Стальной уголок		1	22	36-1260-19-BT
45	Болт	M6x20	2	44	39-9960
46	Соединительный кабель		1	6+36	36-1260-13-BT
47	Металлический защитный кожух		2	18	33-9901-05-SI

№ картинки	Наименование	Кол-во штук	Размеры в мм	Монтируется на №	ET-№
48	Уголок		1	52+69	36-1260-25-BT
49	Шарикоподшипник	6000	4	58+70	39-9998
50	Свободный ход		1	52	36-1260-26-BT
51	Промежуточное кольцо		1	63	36-1260-27-BT
52	Маховик		1	63	33-1260-05-SI
53	Ротор магнита		1	52	33-1260-06-SI
54	Болт	4,2x18	4	1+60	36-9111-38-BT
55	Болт с шестигранной головкой	M6x15	4	74	39-10120-VC
56	Пружинная шайба	для M6	4	55	39-9868
57	Подкладная шайба	6//12	4	55	39-10007-CR
58	Ролик ленты тяги		2	74	36-1260-28-BT
59	Болт	4,2x18	8	34	36-9111-38-BT
60L	Обшивка слева		1	1+60R	36-1260-01-BT
60R	Обшивка справа		1	1+60L	36-1260-02-BT
61	Осевая гайка	M10x1	2	63	39-9820-SW
62	Гайка	M10x1	1	63	39-9820
63	Ось маховика		1	52	36-1260-29-BT
64	Гофрированая шайба		1	63	36-1260-30-BT
65	Промежуточная втулка		1	63	36-1260-31-BT
66	Подкладная шайба		1	48	36-9918-22-BT
67	Подкладная шайба	12//24	1	63	39-9986-CR
68	Болт	3,5x18	3	69	39-9909
69	Крышка		1	48	36-1260-32-BT
70	Колпачок на болт	17	2	9+14	36-9988108-BT
71	Обшивка ножки середина		1	1	36-1260-33-BT
72	Обшивка		1	60	36-1260-34-BT
73	Подкладная шайба	10//20	4	74	39-9989-CR
74	Промежуточное тело 3		2	58	36-1260-35-BT
75	Болт	M8x10	2	65	39-10274
76	Шарикоподшипник	6003	1	63	36-1260-36-BT
77	Набор инструментов		1		36-1260-37-BT
78	Инструкция по мотнажу и эксплуатации		1		36-1260-38-BT

Руководство по монтажу

Пожалуйста, выньте все отдельные части из коробки и проверьте их на комплектность в соответствии со спецификацией. Примите во внимание, что некоторые части предварительно смонтированы на основную раму или смонтированы в блоки . Это поможет Вам при сборке тренажера.

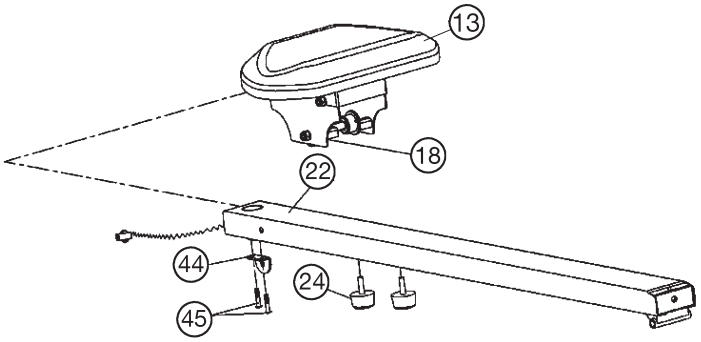


Шаг 1:
Монтаж передней ножки (33) на основную раму (1).

1. Приложите переднюю ножку (33) к передним отверстиям на основной раме (1) и прикрутите с помощью двух замковых болтов M8x75 (30), подкладных шайб (31) и колпачковых гаек (32).

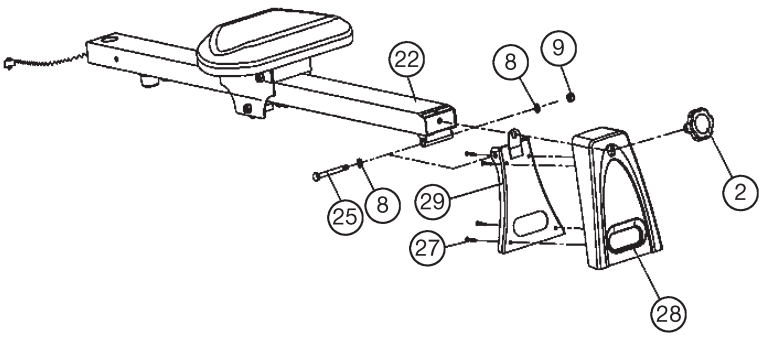
Шаг 2:
Монтаж салазок сиденья (18) на сиденье (13) на раму сидения (22).

1. Выверните резиновые стопоры (24) из рамы сиденья (22) и удалите стальные уголки (44).
2. Проденьте раму сиденья (22) с предварительно смонтированным сиденьем в правильном направлении через салазки сиденья (18) так, чтобы 4 ролика (крепление сиденья) находились сверху на верхней стороне и 2 ролика снизу на нижней стороне салазок сиденья (18).
3 После этого крепко прикрутите резиновые стопоры (24) на предусмотренное место под рамой сиденья (22).
4 Смонируйте стальные уголки (44) как показано на рисунке на раму сиденья (22) с помощью болтов (45), чтобы при складывании рамы сиденья (22) эта позиция фиксировалась при помощи быстродействующего затвора.



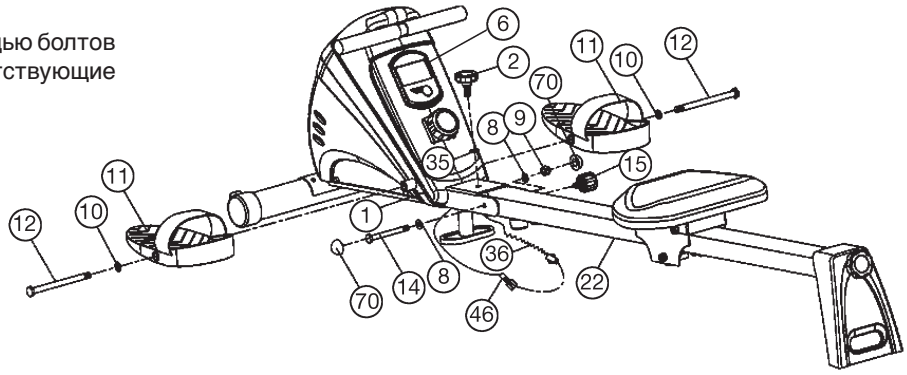
Шаг 3:
Монтаж задней ножки (29) на раму сиденья (22).

1. Приложите заднюю ножку (29) к соответствующему отверстию на раме сиденья (22) и прикрутите ее с помощью болта M10x95 (25), подкладной шайбы (8) и самострахующейся гайки (9) настолько крепко, чтобы задняя ножка (29) складывалась.
2. Приложите обшивку ножки (28) на заднюю ножку (29) и крепко прикрутите ее с помощью болтов (27) на заднюю ножку (29).
3. Вкрутите грибовидный болт в верхнее отверстие на задней ножке (29) для фиксации задней ножки (29) в ходе тренировки.



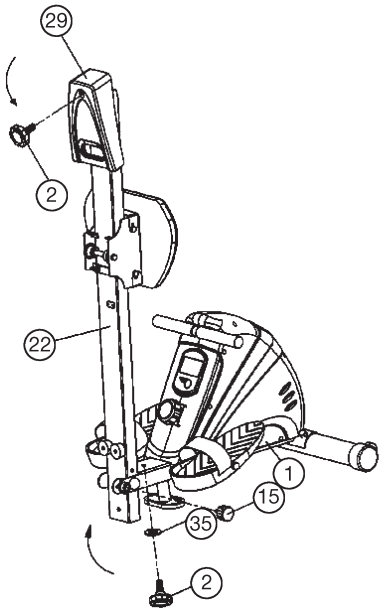
Шаг 4:
Монтаж рамы сиденья (22) и фиксаторов стопы (11) на основную раму (1).

1. Подведите раму сиденья (22) к соответствующим отверстиям на основной раме (1) и соедините кабель датчика (36) с соединительным кабелем (46).
2. Приложите раму сиденья (22) к отверстиям в основной раме (1) таким образом, чтобы отверстия в раме сиденья (22) и в основной раме (1) совпадали, и крепко прикрутите раму сиденья (22) с помощью болтов M10x100 (14), подкладных шайб (8) и гаек (9) к основной раме (1). При этом затягивайте болты (14) настолько крепко, чтобы основная рама складывалась. После этого наденьте по одному колпачку (70) на болт (14) и гайку (9).
3 Фиксируйте раму сиденья (22) для тренировки посредством вкручивания грибовидного болта (2) с подкладной шайбой (35).
4. Крепко прикрутите фиксаторы стопы (11) с помощью болтов M12x155 (12) и подкладных шайб (10) в соответствующие позиции на основной раме (1).
5. Достаньте компьютер (6) из обшивки и вставьте батарейки (Тип AA - 1,5V), принимая во внимание полярность.
   (Батарейки для компьютера не прилагаются. Пожалуйста, купите батарейки в магазине). В нижней части компьютера посередине находится арретир, с помощью которого можно разблокировать компьютер и вынуть его из обшивки.



Шаг 5:
Функции складного механизма

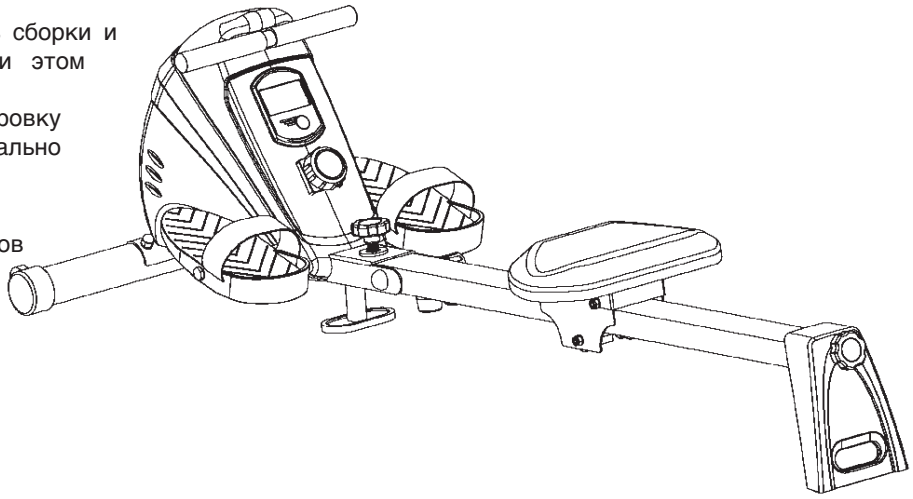
1. Чтобы тренажер сложить тренажер, выкрутите грибовидный болт (2), поверните и вытащите быстодействующий затвор, чтобы вертикально сложить раму сиденья. Зафиксируйте эту позицию посредством защелкивания быстродействующего затвора (15).
2. Заднюю ножку (29) можно сложить посредством выкручивания быстодействующего затвора (2).



Шаг 6:
Контроль

1. Проверить все соединения на правильность сборки и провести проверку функциональности. При этом монтаж считается законченым.
2. Если все в порядке, провести пробную тренировку при маленькой нагрузке, и индивидуально настроить тренажер.

Замечание:
Пожалуйста, сохраняйте набор инструментов для последующих возможных ремонтов и инструкцию по монтажу для возможных заказов запасных частей.



Инструкция по эксплуатации и тренировке

Упражнение 1

a) Примите исходное положение: вытянуть ноги, сомкнуть колени, туловище выпрямить.

b) Нагнитесь вперед, не сгибая колени, возьмитесь за поручни и потяните назад до полного выпрямления туловища.
Примите во внимание: рукоятки (рычаги) гребного тренажера необходимо тянуть руками (не туловищем) до положения, при котором руки касаются туловища.

c) Приведите рукоятки (рычаги) в исходное положение.

d) После небольшой паузы продолжайте выполнение упражнения.

Упражнение 2

a) Примите исходное положение: выпрямить спину, сидение придвинуть вперед до упора, колеги согнуть.

b) Оттолкнуться ногами, колени сомкнуты, и одновременно потянуть за рукоятки на себя.

c) Рукоятки (рычаги) гребного тренажера необходимо тянуть до выпрямления ног и до положения, при котором руки касаются туловища.

d) Расслабьте руки и ноги и вернитесь в исходное положение. Продолжайте выполнять упражнение.

Руководство по использованию компьютера серии 9902

Входящий в комплект оборудования компьютер обеспечит Вам максимальный комфорт во время тренировки. Любой важный для тренировочного процесса показатель отражается на дисплее.
С началом тренировки на дисплее высвечиваются следующие показатели: необходимое время, количество гребков, примерный расход калорий, пройденное расстояние и общее количество гребков. Отсчет всех значений начинается с 0 по возрастающей. Компьютер включается простым нажатием клавиши „F“ или просто с началом тренировки. Компьютер начинает отсчет всех показаний и отображение их на дисплее. Чтобы остановить компьютер, необходимо просто завершить тренировку. Компьютер прекращает все измерения и фиксирует конечные результаты. Самые последние результаты функций время, калории , и при возобновлении тренировки Вы можете начать ее с этих показателей.
Компьютер автоматически отключается примерно через 4 минуты после окончания тренировки. Все достигнутые до этого показатели заносятся в память и могут использоваться при возобновлении тренировки. Можно продолжать дальнейшую тренировку исходя из этих показателей или установить все функции на ноль с помощью кнопки „L“

Индикация:

1. Функция „ZEIT/ВРЕМЯ“:
Показывает фактически затраченное время в минутах и секундах. Производится запись в память последних результатов в этой функции.

2. Функция „RUDERSCHLAEGE/КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ“:
Показывается количество гребков, которые считываются салазками скольжения. Производится запись в память последних результатов в этой функции.

3. Функция „SCHLAEGE/MINUTE (КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ/ минутах):
Показывается количество сделанных гребков в минутзу.

4. Функция „KALORIEN/КАЛОРИИ “:
Указывается фактическое количество израсходованных калорий. Производится запись в память последних результатов в этой функции.

5. Функция „SCHLAEGE/TOTAL Общее количество гребков“
Индикация суммы количества гребков в ходе всех тренировок. Данные аннулируются только при смене батареек.

1. Клавиша „F“:
Коротким однократным нажатием клавиши можно переходить от одной функции к другой, то есть выбирать соответствующую функцию. Каждое значение высвечивается в соответствующем окошке.

Посредством длительного нажатия на эту клавишу (3 секунды) производится аннуляция всех достигнутых данных, исключая данные индикации „Общее количество гребков“.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Вы должны учитывать следующие факторы, чтобы определить верные параметры тренировок для достижения ощутимых физических результатов и пользы для здоровья.

1. Интенсивность

Уровень физических нагрузок при тренировках должен превышать уровень нормальных физических нагрузок, но вы не должны задыхаться и сильно переутомляться. Удобной мерой эффективности тренировки может служить частота пульса. Во время тренировки частота пульса может достигать 70-85% от максимальной (смотри таблицу и формуляр для определения и расчета). В первую неделю частота пульса должна оставаться на нижней отметке этой области, т.е. около 70% от максимальной. В последующие недели и месяцы частоту пульса следует постепенно наращивать до 85% от максимальной. Лучше всего для физического состояния человека, выполняющего упражнения, если частота пульса возрастает, оставаясь в пределах 70-85% от максимальной. Это достигается увеличением времени тренировки или уровня сложности.

Если частота пульса не показана на дисплее компьютера или Вы хотите проверить частоту пульса, которая, возможно, показана неверно, вследствие какой-либо ошибки . Вы можете предпринять следующее:
A) измерить частоту пульса обычным способом (подсчитать количество ударов пульса в минуту на запястье)
B) измерить частоту пульса с помощью специального устройства (которое можно купить у продавцов специализированного оборудования)

2. Частота

Большинство экспертов рекомендуют комбинацию здоровой диеты, которая основана на цели Ваших тренировок, и физические занятия 3 раза в неделю. Нормальный взрослый человек может тренироваться дважды в неделю для поддержания его нормальной физической формы. Трехразовые тренировки необходимы для улучшения Вашей физической формы и уменьшения веса. Идеальная частота тренировок - 5 раз в неделю.

3. Планирование тренировок

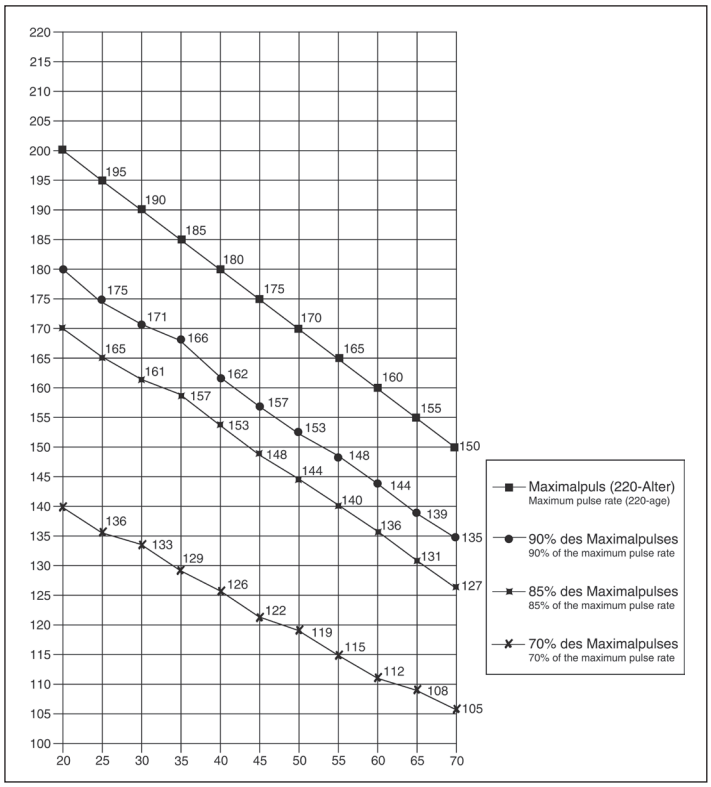
Каждая тренировка должна состоять из трех фаз: разогрев (разминка), непосредственно тренировка и остывание после тренировки, заключительная фаза. Температура тела и поступление кислорода в организм должно медленно возрастать во время фазы разогрева. Выполняйте гимнастические упражнения в течение 5-10 минут.

Затем приступайте к основной фазе тренировки. Нагрузка должна быть относительно низкой в первые несколько минут, а затем возрастать в течение 15-30 минут, чтобы частота пульса была в пределах 70-85% от максимальной.

Для того, чтобы поддержать циркуляцию крови после основной фазы тренировки, предупредить возникновение болей или напряжения в мышцах необходима заключительная фаза тренировки: выполнение в течение 5-10 минут упражнений на растяжку или легких гимнастических упражнений.
Вы находите следующие сведения о теме Упражнения на подогреве, упражнениях на растяжение мышц или общие упражнения гимнастики в нашей области загрузки под www.christopeit-sport.com

4. Мотивация

Ключевым моментом успеха программы являются регулярные тренировки. Вам следует установить конкретное время и место на каждый день для тренировок и внутренне подготовить себя к ним. Тренируйтесь только тогда, когда у Вас есть настроение и всегда помните свою цель. Если Вы продолжаете свои занятия, то через какое-то время сможете увидеть свой прогресс день ото дня и будете приближаться к поставленной цели шаг за шагом.



ФОРМУЛА РАСЧЕТА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Макс. частота пульса	= 220 - возраст (220 - Ваш возраст)
90% от макс. частоты пульса =	(220 - возраст) x 0.9
85% от макс. частоты пульса =	(220 - возраст) x 0.85
70% от макс. частоты пульса =	(220 - возраст) x 0.7

Service / Hersteller

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

© by Top-Sports Gilles GmbH
D-42551 Velbert (Germany)

Service:
Tel.: +49 (0)2051/6067-0
Fax: +49 (0)2051/6067-44

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com
http://www.christopeit-sport.com

11/12 (Wecom) - Druckfehler vorbehalten